

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Каменская средняя общеобразовательная школа»

155315 Ивановская область Вичугский район пос. Каменка ул. Николаева д.4а  
Телефон: 8 (49354) 95-3-86 Факс: 8 (49354) 95-1-41  
Эл.почта: [Kam\\_sosh@mail.ru](mailto:Kam_sosh@mail.ru)

«Рассмотрено»

На метод.объединении  
Протокол заседания МО

№ 1 от 11.06.2021

Руководитель МО



«Согласовано»

Зам. директора по УВР



Дата 14.06.2021

«Утверждено»

Директор школы



Ситникова М.В.

Приказ № 116-о от 07.07.2021



М.П.

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Секретные материалы о твоём здоровье»**  
**9 класс**

**направление: общеинтеллектуальное**

**Составил учитель биологии:**

Голубева Елена Владимировна

2021 год

## Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основании следующих документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", ст. 2, п. 9;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- письмо Министерства образования и науки РФ от 19 апреля 2011 г. № 03-255 «О введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- приказ Министерства образования и науки РФ № 1577 от 31.12.2015 г. «О внесении изменений в ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897»;
- методические рекомендации по вопросам введения ФГОС ООО, письмо Министерства образования и науки РФ от 07.08.2015 г. № 08-1228;
- письмо Министерства образования и науки РФ № 08-1786 от 28.10.2015 г. «О рабочих программах учебных предметов»;

На сегодняшний день очевидны проблемы здоровья граждан России. Именно общество в лице образовательных учреждений формирует систему приоритетов и ценностей, определенный стиль жизни, так называемые социально одобряемые нормы поведения. Поэтому если учащийся не очень понимает необходимость сохранения своего здоровья, то задача образовательного учреждения состоит в разъяснении того, что ты сам в состоянии ответить за свое будущее и твоя успешность напрямую зависит от состояния твоего здоровья. Необходимо найти новые формы пропаганды и внедрения ценностей здорового образа жизни, культуры здоровья, выработать новую систему социально-культурных ценностей, в которой здоровье будет одним из основных личностных приоритетов.

Также предлагаемый курс внеурочной деятельности может поддержать и углубить знания по биологии (анатомии человека), валеологии. Он поможет проверить целесообразность выбора профиля дальнейшего обучения и будущей профессии выпускника. Курс проводится в виде лекций, практических и исследовательских занятий.

В течение всего курса внеурочной деятельности учащиеся работают с дополнительной литературой, оформляют полученные сведения в виде реферативных работ, проектов и т.д. В конце курса проводится конференция, где школьники выступают с докладами по заинтересовавшей их проблеме. Для профориентации на такие конференции могут приглашаться медицинские работники. Предусмотрено ознакомление с приёмами оказания доврачебной помощи, повышающие понимание важности выполняемого дела.

Программа имеет прикладное значение – профориентации. Ребята также могут посещать курс с целью получения элементарных знаний об основных вопросах медицины, физиологии и гигиены, о способах сохранения и укрепления здоровья, особенностях влияния вредных привычек и окружающей среды на здоровье человека, навыков оказания первой помощи.

Результатом изучения курса: "За страницами учебника биологии" является урок-зачет с элементами практических заданий, где проверяется не только теоретическое знание вопросов, но и практические навыки, полученные на занятиях курса. Или итоги изучения элективного курса можно обсудить на семинарском занятии, либо защитить проект или исследовательскую работу по какой-либо тематике.

**Цель:** Формирование у обучающихся бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, развитие культуры здорового образа жизни и расширение кругозора в области медицины.

Практические задачи данной программы:

- обеспечение необходимых условий для личностного развития, повышение мотивации для укрепления своего здоровья;
- адаптация их к жизни в обществе;
- формирование общей культуры, в том числе культуры здорового образа жизни;

Учебно-воспитательные задачи следующие:

- сознание и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;

- развитие у учащихся причинно-следственных и межпредметных связей в ходе реализации программы;
- формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни.
- повышение мотивации к изучению предмета «Анатомия человека»
- Дать обучающимся знания и обучить практическим навыкам оказания первой доврачебной помощи в различных опасных для жизни ситуациях.

В программу введен не только анатомо-физиологический и морфологический материал, но и сведения по экологии человека, растений и животных, о влиянии разнообразных экологических факторов на организм человека, о зависимости процессов жизнедеятельности и здоровья людей от природных и социальных факторов окружающей среды. Практические занятия ориентируют учащихся на активное познание свойств организма человека и развитие умений по уходу за ним.

#### **Ожидаемые результаты:**

1. Снижение уровня заболеваемости обучающихся.
2. Формирование культуры здорового образа жизни.
3. Осознанный выбора детьми здорового образа жизни.

#### **Проверка ожидаемых результатов:**

1. Конкурс для обучающихся на составление собственной программы здоровья.
2. Диагностика в виде тестов, анкет, опросников у данной категории подростков для выявления отношения их к алкоголю и других вредных привычек.
3. Защита мини – проектов «Программа моего здоровья».
4. Оказание первой доврачебной помощи.

**Программа способствует формированию у школьников следующих видов универсальных учебных действий.**

#### **Личностные УУД:**

- Самоопределение
- Смыслообразование
- Самооценка и личностное самосовершенствование
- Нравственно-этическая установка на здоровый образ жизни

#### **Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя
- Высказывать свои версии на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану
- Составлять конспект и план ответа по определенной тематике

#### **Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации:
- Добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя различные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Составлять ответы на основе простейших моделей (рисунков, схем, таблиц.)

#### **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и работать в группе в паре.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### **Метапредметные:**

- проводить простейшие наблюдения, измерения, опыты;
- ставить учебную задачу под руководством учителя;
- систематизировать и обобщать разные виды информации;
- составлять план выполнения учебной задачи;
- осуществлять самоконтроль и коррекцию деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество с одноклассниками в ходе учебной деятельности;
- работать с различными источниками информации.
- устанавливать взаимосвязи здоровья и образа жизни; воздействие природных и социальных факторов на организм человека; влияние факторов окружающей среды на функционирование и развитие систем органов;
- систематизировать основные условия сохранения здоровья; факторы, укрепляющие здоровье в процессе развития человеческого организма;

**Виды деятельности:** организационно – деятельностные игры, викторины, выпуск буклетов, защита проектов, беседы, исследования, лекции.

**Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов** освоения программы внеурочной деятельности происходит путем ведения «Дневника здоровья».

### **Планируемые результаты**

Школьники приобретут знания об основных вопросах медицины, физиологии и гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о “полезных” и “вредных” продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья. Осуществляет поиск и выделяет конкретную информацию с помощью учителя. Использует средства профилактики ОРЗ, ОРВИ и др. болезней. Определяет благоприятные факторы, воздействующие на здоровье. Заботится о своем здоровье. Использует навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе. Оказывает первую медицинскую помощь. Задает вопросы, для организации собственной деятельности. Знает основные (самые распространённые) болезни систем органов, клинику и профилактику болезней человека, источники инфекции, профилактические прививки.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **Введение (2 часа).**

*Вводная лекция* «Здоровье населения. Здоровье и болезнь. Здоровье и факторы риска болезни». (1ч.)

Объяснить необходимость знаний о здоровье для каждого культурного человека, определить их значимость .

Назвать факторы здоровья и риска болезни,

Анкетирование. По теме: «Здоровье и болезни» (1ч.)

Определить степень значимости различных составляющих вашей жизни жизненных ценностей.

#### **Раздел I. Здоровье и наследственность (3 часа).**

*Лекция* «Место человека в системе животных». (1ч.)

Объяснить место человека в системе животных. Описать этапы и факторы становления человека. Развить понятие об адаптации к окружающей среде. Научить объяснять связи адаптации и состояние здоровья человека.

Семинары:

«Стресс - наследственная реакция адаптации. Носители наследственности. Кто «виноват», что родилась девочка? (1ч.)

Изучить структуру клетки носителя наследственности, указать их особенности. Определить условия, определяющие пол будущего ребенка.

«Наследственные болезни. Диагностика и лечение, предупреждение наследственных болезней» (1 ч.)

Составить свою родословную с указанием состояния здоровья предков. Доказать остроту проблемы дородовой диагностики наследственных болезней.

#### **Раздел II. Среда жизнедеятельности человека (3 часа).**

Лекция «Природная среда - источник инфекционных заболеваний. Космос и здоровье». (1ч.)  
 Сформулировать определение природной и других видов среды и назвать компоненты каждой из них.  
 Объяснить на примере прямое и косвенное влияние факторов среды на организм человека.

Семинар:

«Совы» и «жаворонки», или природа биологических ритмов. Погода и самочувствие. Поселение как среда жизни. Среда жилого помещени». (1ч.)

Дать характеристику природной среды своей местности. Объяснить, почему природная среда является неотъемлемым условием жизни человека.

Практическая работа:

«Пищевые отравления. Фитонцидные растения» (1ч.)

Предупреждение и первая помощь при пищевых отравлениях. Ознакомление с фитонцидными растениями и выявление возможности их использования в интерьере

### **Раздел III. Природная среда теряет свои экологические свойства (4 часа).**

Семинары:

«Загрязнение атмосферы, гидросферы» (1ч.)

Познакомить обучающихся с изменениями в атмосфере, гидросфере.

«Опасность химического отравления. Организм защищается от загрязнений» (1ч.)

Познакомиться с антропогенными природными веществами, вызывающими отравления. Познакомить с механизмами защиты от ксенабионтов.

«Радиация и здоровье. Влияние шумов на здоровье» (1ч.)

«Очистка воды из природных источников»(1ч.)

*Практические работы*

«Как измерить радиацию». «Измерение уровня шума»

Познакомиться с понятиями ионизирующее излучение, его источниками; с влиянием шума на организм.

Научить измерять уровень радиации и объективно оценивать ее влияние на свое здоровье.

«Очистка воды из природных источников»

Простейшие способы очистки воды из природных источников.

### **Раздел IV. Здоровый образ жизни (5 часов)**

Показать тесную связь таких качеств, как образ жизни, нравственность и здоровье человека. Изучить биологически активные вещества. Объяснить, что такое здоровая диета, как проводится обработка пищевых продуктов.

Лекция «СПИД - коварная болезнь»(1ч.)

Составить и обосновать основные требования к образу жизни человека с целью сохранения и укрепления здоровья.

Семинары:

«Культура питания. Алкоголизм-болезнь химической зависимости» (1ч)

«Как сказать наркотикам не?!» (1ч)

«Физическая и духовная красота. Обеспеченность организма человека витаминами. Устойчивость витамина С» (1ч)

Итоговое занятие «Всемирный день здоровья» (1ч).

### **Тематическое планирование курса “Секретные материалы о твоём здоровье” (17 ч)**

Раздел.	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	ИКТ
Введение (2 часа)	1.Здоровье населения. Здоровье и факторы риска.	1		Просмотр видеофильма «Ключи от долголетия»
	2.Здоровье и болезнь.	1		
Раздел № 1. (3 часа) Здоровье и наследственность	1.Место человека в системе животных.	1		В/ф «Место человека в систематике»
	2.Стресс - наследственная реакция. Носители наследственности.	1		
	3.Наследственные болезни. Диагностика, лечение и предупреждение наследственных болезней.	1		

Раздел № 2. (3 часа) Среда жизнедеятельности человека	1. Природная среда - источник инфекционных заболеваний. Космос и здоровье. 2. Совы и жаворонки, или биологические ритмы. Поселение как среда жизни. 3. Пищевые отравления. Фитонцидные растения.	1 1 1		Просмотр видеофильма «Человек в космосе»
Раздел №3. (4 часа) Природная среда теряет свои свойства	1. Загрязнение атмосферы, гидросферы. 2. Опасность химического отравления. 3. Радиация и здоровье. Влияние шумов на здоровье. 4. Очистка воды из природных источников.	1 1 1 1		Просмотр видеофильма «Чем опасна радиация», «Социальная и природная среда человека», «Окружающая среда и здоровье человека»
Раздел № 4. (5 часов) Здоровый образ жизни	1. СПИД - коварная болезнь. 2. Культура питания. Алкоголизм-болезнь химической зависимости. 3. Наркотики. Как сказать наркотикам – нет?! 4. Физическая и духовная красота. Обеспеченность организма человека витаминами. Устойчивость витамина С. 5. Итоговое занятие. Всемирный день здоровья.	1 1 1 1 1		Просмотр видеофильма «Вредные привычки как разрушители здоровья».  Итоговый контроль знаний

### Литература для учителя

1. Росляков Г.Е. “Враги нашего здоровья”. М.: Знание, 1992. – 98с. – (Нар. Унт – т. Факт. Здоровья. № 7).
2. Чуднов В.И. “Берегите тишину”. М., “Медицина”, 1978.
3. Энциклопедия народная медицина. Общие болезни. Т. 1. 2. Раздел 1 “Как вырастить ребенка здоровым?”. – М.:АНС, 1993 – 384 с.
4. Энциклопедия народная медицина. Т.1. “Авитаминозы – простуда”. – М.: АНС, 1992 – 400с.
5. Ресурсы Интернета.
6. Электронные и энциклопедические справочники.
7. Основы медицинских знаний. Е.Е. Ген. Москва. Издательство «Мастерство» 2002 год.
8. Основы медицинских знаний. Семейная академия. Р.В. Овчарова. Вопросы и ответы. Москва. «Просвещение». Учебная литература.1996 год
9. Основы медицинских знаний учащихся. Пробный учебник для средних учебных заведений, под редакцией М.И. Гоголева. Москва. «Просвещение» 1991год.

### Литература для детей

1. Соколов Ю.Е. “Книга знаний для детей”. – М.: ООО “Издательство Астрель”, 2001 – 320с.
2. Жербин Е.А. “Река жизни”. – М.; Знание, 1990 – 224с. –
3. Энциклопедия для детей. Том 18. Человек 4.2. “Архитектура души”. М.; Аванта + , 2002. – 640с.
4. Детская энциклопедия. Т. 18. Человек. «Аванта +» Москва, 2002 год

