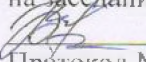
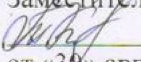


Муниципальное общеобразовательное учреждение «Лицей №12»

Рассмотрена  
на заседании МО  
 /Б.В. Долженков /  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

«Согласована»  
Заместитель директора по УВР  
 /Т.И. Кулакова/  
от «30» августа 2023 г.

«Утверждена»  
Директор МОУ «Лицей №12»  
/В.В. Долженков /  
Приказ № 10576  
от «31» августа 2023 г.

Принята  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

**«Секреты медицины»**

для обучающихся 9 классов

**Железногорск 2023**

## АННОТАЦИЯ

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по биологии «Секреты медицины» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2010 г. № 1897 с последующими изменениями от 29 декабря 2014 года, от 31 декабря 2015 года (далее - ФГОС СОО);
- Письмом Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Основной образовательной программой среднего общего образования МОУ «Лицей №12» г. Железногорска;
- Программой воспитания и социализации обучающихся среднего общего образования МОУ «Лицей №12» г. Железногорска;
- Авторской программы Е. А. Заикиной для достижения программы внеурочной деятельности на основе программы элективного курса «Буль здоров». Программы. Биология. 9 классы. Предпрофильное обучение. Сборник 4», авторы-составители: Сивоглазов В.И., Морзунова И.Б., - М: ООО «Дрофа», 2014.

В данный момент актуальность и общенациональный характер проблемы здоровья граждан России очевидны. Не так давно ученые говорили о том, что образ жизни человека на 50% определяется его здоровьем. На Всероссийском форуме «Здоровье нации – основа процветания России», который прошел в 2017 году, эксперты говорили о том, что уже на 70-80% жизнь человека зависит от состояния его здоровья. Эти цифры заставляют уже серьезно задуматься о формах и методах укрепления здоровья нации, о стратегии в этой области и роли третьего участника процесса – общества.

Именно общество в лице образовательных учреждений формирует систему приоритетов и ценностей, определенный стиль жизни, так называемые социально одобряемые нормы поведения. Сегодня, к огромному сожалению, социально одобряемое поведение не ведет к здоровью, а, следовательно, и к счастливой жизни. Поэтому если гражданин (в нашем понимании – учащийся) не очень понимает необходимость сохранения своего здоровья, то задача образовательного учреждения состоит в разъяснении того, что в современных рыночных условиях нельзя рассчитывать только на государство, если ты сам не в состоянии ответить за свое будущее. А задача общества, если оно заинтересовано в дальнейшем своем существовании, - в максимально короткие сроки изменить ситуацию, 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.

Особенности содержания обучения предмета биологии в основной школе обусловлены спецификой биологии, как науки и поставленными задачами. Основными проблемами биологии являются изучение строения живых организмов, их роли в природе и жизни человека, практического использования и защиты.

Определение места человека в ряду живых существ, его генетическая связь с животными предками позволяют осознать учащимся единство биологических законов, их проявление на разных уровнях организации, понять взаимосвязь строения и функций органов и систем и убедиться в том, что выбор того или иного сценария поведения возможен лишь в определенных границах, за пределами которых теряется волевой контроль и процессы идут по биологическим законам, не зависящим от воли людей. Таким образом, выбор между здоровым образом жизни и тем, который ведет к болезни, возможен лишь на начальном этапе. Отсюда следует важность знаний о строении и функциях человеческого тела, о факторах, благоприятствующих здоровью человека и нарушающих его. Методы самоконтроля, способность выявить возможные нарушения здоровья и вовремя обратиться к врачу, оказать при необходимости доврачебную помощь, отказ от вредных привычек — важный шаг к сохранению здоровья и высокой работоспособности. В курсе уделяется большое внимание санитарно-гигиенической службе, охране природной среды, личной гигиене.

Включение сведений по психологии позволит более рационально организовать учебную, трудовую, спортивную деятельность и отдых, легче вписаться в коллектив сверстников и стать личностью.

**Цель:** выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

**Практические задачи** данного проекта программы можно определить следующим образом:

- ✓ обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья профессионального самоопределения и творческого труда детей;
- ✓ адаптация их к жизни в обществе;
- ✓ формирование общей культуры, в том числе культуры здорового образа жизни;
- ✓ организация содержательного досуга.

**Учебно-воспитательные задачи** проекта программы 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.

**Участники проекта:** учащиеся 9 класса (возраст 15 – 16 лет) (программа рассчитана на 1 год).

Последовательность тем учебного плана данной программы обусловлена логикой развития основных биологических понятий и способствует формированию научного мировоззрения и развитию глубокого понимания биосоциальной сущности человека в системе живого и не живого на Земле:

### **РАЗДЕЛ «СЕКРЕТЫ МЕДИЦИНЫ»**

1 модуль - «Медицина в системе человек-природа».

2 модуль - «Медицина в системе человек - абиотические факторы»

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 профилактики и своевременного лечения заболеваний. Практические занятия ориентируют учащихся на активное познание свойств организма человека и развитие умений по уходу за ним, умение оказать первую медицинскую помощь.

Предусмотрено также усиление гуманистических и нравственных аспектов знания о человеке и отношение к человеку как личности.

Основными *методами* обучения являются:

- проблемный,
- частично - поисковый и исследовательский,
- словесно-иллюстративные методы,
- выступления с предложениями, идеями,
- мозговой штурм,
- обсуждение.

*Формы, методы изучения материала:*

- самостоятельная работа учащихся с источником информации,
- информационная поддержка с помощью интернет-технологий,
- проведение творческих конкурсов, открытых защит проектов,
- работа в малых группах и индивидуально,
- консультации (по методу убывающих подсказок).

➤ **Сроки реализации программы: 2 года**

➤ 10 класс - 34 учебные недели

➤ 11 класс - 34 учебные недели

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СЕКРЕТЫ И ТАЙНЫ МЕДИЦИНЫ»**

### **Личностные результаты:**

- повышение готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению за счет освоения проблемных ситуаций и вопросов из областей общей психологии, психологии развития, психологии личности и социальной психологии;
- сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности путем формирования осмысленного и индивидуализированного запроса к изучению психологии как области человеческого знания и практики;
- формирование системы ценностно-смысловых установок, выработка личностной позиции по ряду сущностных вопросов, рассматриваемых психологией как наукой.

### **Метапредметные результаты:**

- овладение навыками конструктивной коммуникации и развитие способности их использования в познавательной и социальной практике, умение конструктивно решать конфликтные ситуации;
- самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;
- развитие критического мышления (в т.ч. - способности к критической переработке информации и интеграции нового знания с личным опытом); - развитие навыков анализа, рефлексии и самооценивания.

### **Предметные результаты:**

Ученик научится:

- Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- Различать “полезные” и “вредные” продукты;
- Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- Определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- Заботиться о своем здоровье.
- Применять коммуникативные и презентационные навыки;
- Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- Оказывать первую медицинскую помощь

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СЕКРЕТЫ МЕДИЦИНЫ»

34 часа, 1 час в неделю

## РАЗДЕЛ «СЕКРЕТЫ МЕДИЦИНЫ» (34 часа в 9 классе)

### I. Модуль: «Медицина в системе «человек-природа» (20 часов)

#### ***ЗОЖ и долголетие. (4 часа)***

*Информационная часть:* средняя продолжительность жизни, появились новые области знаний: валеология, геронтология. Календарный и биологический возраст. Стратегия жизни долгожителей. Андрогены и эстрогены – их влияние на продолжительность жизни.

*Практическая часть:* Просмотр и обсуждение: фильм «Секретные материалы: Ключи от долголетия» (2014). Обсуждение вопроса: «Почему черепаха живет 300 лет, а амеба полчаса?»

#### ***Здоровье и погода. (5 часов)***

*Информационная часть:* Почему смена погоды влияет на самочувствие человека. Что происходит при снижении атмосферного давления. Рекомендации. Что происходит при повышении атмосферного давления. Рекомендации. Что происходит с организмом, когда влажность воздуха понижается или повышается. Рекомендации. Как влияют перепады температуры воздуха на самочувствие человека. Рекомендации. Что такое магнитные бури и как они влияют на самочувствие человека. Рекомендации. (Рекомендации необходимо предлагать самим ученикам. Преподаватель должен их корректировать.). Как одеться по погоде? Определение реальной температуры на улице. Топ «11 способов, как избавиться от метеозависимости».

*Практическая часть:* Обсуждение вопросов учеников. Просмотр и обсуждение мультфильма «Где рождается погода». (Развивающие мультфильмы для детей «Формула Ума!»)

*Практическая работа:* Составление индивидуальной схемы примеров одежды в зависимости от погодных условий.

#### ***Режим «труд-отдых» и здоровье. (5 часов)***

*Информационная часть:* Режим дня. Разработка советов «почему важен режим дня». Биологические ритмы. Роль сна в здоровье человека. Сколько часов необходимо для сна. Лучшее время для сна. Понятие отдыха.

*Практическая часть:* Просмотр и обсуждение режимов дня участников, корректировка, работа над ошибками. Просмотр мультфильма «Смешарики: Алфавит здоровья – Распорядок». Конкурс на лучший вывод по этому мультфильму.

*Практическая работа:* Разработка собственного режима дня (мини-проект)

#### ***Питание и здоровье. (6 часов)***

*Информационная часть:* Понятие о правильном питании. Химический состав пищи, изучение состава продуктов из списка учеников. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества. Энергетическая ценность пищи. Режим приёма пищи. .

*Практическая часть:* Занимательное тестирование. «Что вы за фрукт?». Обсуждение высказывания: «Мы то, что едим»

*Практическая работа:* Составление индивидуального рациона питания (мини-проект).

**Формы организации работы:** внеурочная форма; организация деловых игр, дискуссий, диспутов и т. п.; консультации; индивидуальная работа; групповая и коллективная работа; самостоятельная работа; практическая творческая работа; проектная работа (мини-проект); презентация.

## **II. Модуль: «Медицина в системе «человек- абиотические факторы»** (14 часов)

### ***Воздух и здоровье. (4 часа)***

*Информационная часть:* Проблема загрязнения воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие. Концентрация CO<sub>2</sub>, O<sub>2</sub>. Воздух жилых помещений. Воздух города и деревни – сравнение экологической ситуации. Лихеноиндикация. Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха.

*Практическая часть:* дебаты по теме «Жить в городе лучше, чем в деревне».

### ***Вода и здоровье. (5 часов)***

*Информационная часть:* Необходимый объем жидкости. Что пить для восстановления водного баланса организма? Питьевая вода – понятие. Основные источники загрязнения питьевой воды. Способы очистки воды – фильтры. Минеральная вода, классификация. Показания к применению.

*Практическая часть:* Фильм «Тайны воды».

*Практическая работа:* Рассмотрение под микроскопом воды из «стоячего водоема». Фильтрация воды с помощью угля, гальки и натуральной ткани.

### ***Биоритмы и здоровье. (4 часа)***

*Информационная часть:* Понятие биоритма. Необходимо знать типичные внутренние часы организма, которые выработались в эволюционном развитии человека, и строить свою суточную жизнь в соответствии с ними.

*Практическая часть:* По суточным ритмам физиологической активности человека относят (в той или иной мере) к одному из хронобиологических типов, условно называемых «сова», «жаворонок», «голубь» (смешанный тип).

*Практическая работа:* Выполнение теста по определению своего хронобиологического типа.

*Практическая работа:* Корректировка своего режима дня с позиции суточных ритмов своей физиологической активности.

**Формы организации работы:** внеурочная форма; организация деловых игр, дискуссий, диспутов и т. п.; консультации; индивидуальная работа; групповая и коллективная работа; самостоятельная работа; практическая и творческая работа; проектная работа (мини-проект); презентация.



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СЕКРЕТЫ МЕДИЦИНЫ».**

**9 КЛАСС**

*(34 часа, 1 час в неделю)*

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Корректировка
<b>I. Модуль: «Медицина в системе «человек-природа» (20 часов)</b> <i>ЗОЖ и долголетие. (4 часа)</i>				
1	Средняя продолжительность жизни в России и других странах.	1		
2	Календарный и биологический возраст.	1		
3	Стратегия жизни долгожителей.	1		
4	Андрогены и эстрогены – их влияние на продолжительность жизни.	1		
<i>Здоровье и погода. (5 часов)</i>				
5	Смена погоды, ее влияние на самочувствие человека.	1		
6	Влияние атмосферного давления и влажности на самочувствие человека.	1		

7	Влияние температуры на самочувствие человека. Как одеться по погоде?	1		
8	<i>Практическая работа:</i> Составление индивидуальной схемы примеров одежды в зависимости от погодных условий.	1		
9	Влияние магнитных бурь на самочувствие человека.	1		
<b><i>Режим «труд-отдых» и здоровье. (5 часов)</i></b>				
10	Режим дня. Закон И.М. Сеченова об утомлении.	1		
11	Режим дня при ОРЗ.	1		
12	Роль сна в здоровье человека. Гигиена сна.	1		
13	Понятие отдыха. Активный отдых, его виды.	1		
14	<i>Практическая работа:</i> Разработка собственного режима дня (мини-проект)	1		
15	Защита мини-проектов: Мой режим дня	1		
<b><i>Питание и здоровье. (6 часов)</i></b>				
16	Понятие о правильном питании.	1		
17	Химический состав пищи. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества.	1		

18	Энергетическая ценность пищи.	1		
19	Режим приёма пищи.	1		
20	<i>Практическая работа:</i> Составление индивидуального рациона питания (мини-проект).	1		
21	Защита мини-проектов: Мой индивидуальный рацион питания.	1		
<b><u>II. Модуль: «Медицина в системе «человек- абиотические факторы» (14 часов)</u></b>				
<i>Воздух и здоровье. (4 часа)</i>				
22	Проблема загрязнения воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие.	1		
23	Воздух жилых помещений.	1		
24	Воздух города и деревни – сравнение экологической ситуации. Лихеноиндикация.	1		
25	Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха.	1		
<i>Вода и здоровье. (5 часов)</i>				
26	Необходимый объем жидкости и его влияние на метаболизм.	1		
27	Питьевая вода – понятие.	1		

28	Основные источники загрязнения питьевой воды. Способы очистки воды – фильтры.	1		
29	Минеральная вода, классификация. Медицинские показания к применению.	1		
30	<i>Практическая работа:</i> Рассмотрение под микроскопом воды из «стоячего водоема». Фильтрация воды с помощью угля, гальки и натуральной ткани.	1		
<b><i>Биоритмы и здоровье. (4 часа)</i></b>				
31	Понятие биоритма. Сезонные, лунные ритмы.	1		
32	Суточные ритмы физиологической активности человека	1		
33	<i>Практическая работа:</i> Выполнение теста по определению своего хронобиологического типа.	1		
34	<i>Практическая работа:</i> Корректировка своего режима дня с позиции суточных ритмов своей физиологической активности.	1		