

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и науки**  
**Ханты-Мансийского автономного округа - Югры**  
**Казенное общеобразовательное учреждение**  
**"Кадетская школа-интернат имени Героя Советского Союза**  
**Безноскова Ивана Захаровича"**

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
КОУ «Кадетская школа-интернат»  
Протокол №1 от «~~30~~» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом № 10/46-П-193  
от «30» августа 2023 г.

Директор КОУ «Кадетская школа-интернат»  
Жуков А.В.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Шаг в медицину»**  
для обучающихся 9 классов

с.Нялинское 2023

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности для 7-9 класса разработана на основе:

*-нормативных документов.*

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
3. Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования», от 17.11.2010, №1897.
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. №1644 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования".
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 года № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897».
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».
8. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.2821-10 от 29 декабря 2010 г. № 189.
9. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г.)
10. Основная образовательная программа основного общего образования КОУ «Кадетская школа-интернат».
11. *- информационно-методических материалов:*
12. Примерная программа по биологии для 9 классов общеобразовательной школы, М.: Просвещение, 2011
13. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. Григорьев, Д.В. – М.: Просвещение, 2010.

Программа данного курса рассчитана на 35 академических часов.

### **Цели и задачи курса:**

Основным составляющими программы элективного курса являются цели:

- отношению к здоровью как к ценности.
- формирование представления о себе как здоровом человеке.
- переживание возможности утраты здоровья (мысль об этом должна породить - тревогу).
- способность использовать в поведении всю информацию, которая служит сохранению и укреплению здоровья, причём «энергия опасения» должна преобразовываться в «энергию действия».
- овладение знаниями и представлениями об опасностях окружающей среды угрожающих здоровью человека

- понимание необходимости осознания и соблюдения правил гигиены в целях укрепления и сохранения здоровья
- понимания причин ухудшения здоровья населения страны
- формирование культуры здоровья
- понимание потребности здорового образа жизни
- развивать умение работать с различными источниками информации
- развивать умение выполнять практические, лабораторные работы, наблюдения, исследования

### **Главная задача элективного курса:**

- сочетание развития склонностей и способностей подростков в воспитании у них культуры здоровья, гигиенической и экологической культуры.

При изучении материала элективных курсов особое внимание должно уделяться расширению представлений о влиянии факторов среды на здоровье человека опираясь на конкретные факты, интересную информацию. При подборе необходимо удерживать разумный баланс между примерами отрицательного воздействия антропогенной среды на человека и примерами возможных выходов из создавшегося положения (не стоит перегружать детей негативной информацией). В противном случае может сформироваться впечатление безысходности ситуации и нежелание предпринимать какие – либо действия для изменения положения.

Лучшему усвоению материала способствует различные диаграммы, карты, ТСО, использование краеведческого материала.

## **2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

### **Личностные результаты:**

- 1) знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
- 2) реализация установок здорового образа жизни;
- 3) сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы; интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы и др.); эстетического отношения к живым объектам.

- 4) формирование ответственного отношения к природе, осознание необходимости защиты окружающей среды.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД**

#### **обучающийся научится:**

- самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности;
- выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели;
- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы, работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.
- обнаруживать и формулировать учебную проблему под руководством учителя.

ставить цель деятельности на основе поставленной проблемы и предлагать несколько способов ее достижения.

самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале.

планировать ресурсы для достижения цели.

называть трудности, с которыми столкнулся при решении задачи, и предлагать пути их преодоления/избегания в дальнейшей деятельности.

### **Познавательные УУД**

#### **Обучающийся научится:**

анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; выявлять причины и следствия простых явлений.

осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта; составлять тезисы, различные виды планов и конспектов (простых, сложных и т.п.).

преобразовывать информацию из одного вида в другой (таблицу в текст и пр.).

уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность;

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

переводить сложную по составу информацию из графического или символического представления в текст и наоборот;

проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;

давать определения понятиям;

устанавливать причинно-следственные связи;

обобщать понятия — осуществляет логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;

осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

### **Коммуникативные УУД:**

**Обучающийся научится:** самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);

соблюдать нормы публичной речи и регламент в монологе и дискуссии;

формулировать собственное мнение и позицию, аргументируя их;

координировать свою позицию с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего;

устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;

спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;

осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<p>осознавать единство и целостность окружающего мира, возможности его познаваемости и объяснимости на основе достижений науки;</p> <p>постепенно выстраивать собственное целостное мировоззрение: осознавать потребность и готовность к самообразованию, в том числе и в рамках самостоятельной деятельности вне школы;</p> <p>оценивать жизненные ситуации с точки зрения безопасного образа жизни и сохранения здоровья;</p> <p>оценивать экологический риск взаимоотношений человека и природы;</p> <p>формировать экологическое мышление: умение оценивать свою деятельность и поступки других людей с точки зрения сохранения окружающей среды - гаранта жизни и благополучия людей на Земле.</p> <p>формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов;</p> <p>формированию целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</p> <p>формированию готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;</p> <p>коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со</p>	<p>самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;</p> <p>самостоятельно строить жизненные планы во временной перспективе;</p> <p>при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;</p> <p>выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;</p> <p>адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;</p> <p>продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</p> <p>брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);</p> <p>владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;</p> <p>следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности.</p>

<p>сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; основам экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде.</p>	
---	--

### 3.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Тема	Содержание занятий	Форма работы	Виды деятельности
1.Здоровье человека	Здоровье человека, что под этим понимать? Системы здорового образа жизни.	групповая фронтальная индивидуальная	Определяют цель учебной деятельности, строят логическое рассуждение, организуют учебное сотрудничество. Характеризуют основные этапы развития биосферы. Самостоятельно обнаруживают и формулируют учебную проблему, аргументируют высказывания, анализируют информацию.
2.Естественная среда и здоровье человека	Природная среда, как фактор здоровья человека. Здоровье человека в эпоху НТП. Организм человека – «концентратор» загрязнений окружающей среды. Болезни «цивилизации». Человек и физические загрязнители.	групповая фронтальная индивидуальная	Характеризуют роль природных факторов, приводят их примеры. Определяют значение природных факторов в жизни человека. Определяют меры помощи.

<p><b>3. Я и моё здоровье</b></p>	<p>Химизация быта человека.          Пр. р.          «Распознавание знакомых веществ».          Проблемы качества воды.          Пр. р.          Определение физических свойств воды.          Пр. р. Методы очистки и обеззараживание воды.</p>	<p>групповая          фронтальная          индивидуальная</p>	<p>Определяют связь гигиены с науками о человеке (анатомия и физиология), гигиена кожи, защитные и рецепторные функции кожи их значение для здоровья. Помощь в рациональном выборе косметических средств, для ухода за кожей и волосами. Определяют сезонные требования к одежде и обуви.</p>
<p><b>4. Научные «Основы труда и отдыха»</b></p>	<p>Задачи современной гигиены. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища. Дыхание и здоровье. Практикум. «Составление дневного рациона школьника». Практикум «Вычисление энергетической ценности продуктов». Витамины и здоровье. Роль минеральных веществ, микроэлементов на здоровье человека. Влияние технического прогресса на характер питания. Влияние алкоголя, никотина, наркотических и др. веществ на состояние</p>	<p>групповая          фронтальная          индивидуальная</p>	<p>Составляют режим труда и отдыха. Самостоятельно обнаруживают и формулируют необходимость чередования труда и отдыха, изменение работоспособности в течении дня, недели, месяца, года, нескольких лет. Определяют понятие стресс и работоспособность.</p>

	<p>здоровья. СПИД – мифы и реальность. Живые вещества переносчики и возбудители болезней. Режим труда и отдыха. Физическая активность, как условие нормативного протекания жизненных процессов.</p> <p>Пр. р «Измерении АД и пульса при разных физических нагрузках». Сон и работоспособность. Гигиена умственного труда</p> <p>Пр. р. «Составление режима школьника».</p> <p>Закаливание как фактор здоровья. Целебные силы природы.</p> <p>Пр. р. «Приготовление отваров и настоев лекарств».</p> <p>Психогигиена.</p>		
<p><b>5.Проведение исследований</b></p>	<p>Работа над проектом: «Моя система здоровья». Защита</p>	<p>групповая фронтальная индивидуальная</p>	<p>Проводят исследования:  - Питание подростков  - Возможности человека  - Влияние</p>



	проектов.		автотранспорта на здоровье человека
--	-----------	--	-------------------------------------

#### 4.Календарно-тематическое планирование

№	Сроки проведения		Тема занятия	Количество часов	
	план	факт		аудитор.	внеаудитор.
<b>Здоровье человека</b>					
1			Здоровье человека, что под этим понимать?	1	
2			Системы здорового образа жизни	1	
<b>Естественная среда и здоровье человека</b>					
3			Природная среда, как фактор здоровья человека	1	
4			Здоровье человека в эпоху НТП	1	
5			Организм человека – «концентратор» загрязнений окружающей среды	1	
6			Болезни «цивилизации»	1	
7			Человек и физические загрязнители.	1	
<b>Я и моё здоровье</b>					
8			Химизация быта человека. Пр. р. «Распознавание знакомых веществ»	1	
9			Проблемы качества воды.	1	
10			Пр. р. Определение физических свойств воды. Пр. р. Методы очистки и обеззараживание воды.	1	
<b>Научные «Основы труда и отдыха»</b>					
11			Задачи современной гигиены	1	
12			Личная гигиена	1	

13			Гигиена одежды и обуви	1	
14			Гигиена жилища	1	
15			Дыхание и здоровье	1	
16			Гигиена питания	1	
17			Практикум «Составление дневного рациона школьника»	1	
18			Практикум «Вычисление энергетической ценности продуктов»	1	
19			Витамины и здоровье	1	
20			Роль минеральных веществ, микроэлементов на здоровье человека	1	
21			Влияние технического прогресса на характер питания	1	
22			Влияние алкоголя, никотина, наркотических и др. веществ на состояние здоровья	1	
23			СПИД – мифы и реальность	1	
24			Живые вещества переносчики и возбудители болезней	1	
25			Режим труда и отдыха	1	
26			Физическая активность, как условие нормативного протекания жизненных процессов. Пр. р «Измерении АД и пульса при разных физических нагрузка»	1	
27			Сон и работоспособность	1	
28			Гигиена умственного труда Пр. р. «Составление режима школьника»	1	
29			Закаливание как фактор здоровья	1	
30			Целебные силы природы.	1	

			Пр. р. Приготовление отваров и настоев лекарств»		
<b>31</b>			Психогигиена	1	
<b>Проведение исследований</b>					
<b>32-33</b>			Работа над проектом: «Моя система здоровья»	2	
<b>34-35</b>			Защита проекта	2	