



«Утверждаю»

Директор МБОУ гимназия № 65

И.В. Куликова

Приказ № 243 от 21.09. 2023 г

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия № 65 имени Н. Сафронова»

**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

«Здоровье-главная ценность человека»

на 2023/2024 учебный год

для обучающихся 9 классов

Учитель Виссарионова Г.А. высшая квалификационная категория

(фамилия, имя, отчество, категория)

**Количество часов** 34

**Программа разработана** учителем биологии Виссарионовой Г.А.

**Рецензент:** доцент кафедры методики естественнонаучного образования и информационных технологий ОБГОУ ДПО УИПКПРО Спириной Е.В.

Рассмотрено и одобрено

«Согласовано»

На заседании МО учителей

Заместитель директора по ВР

естественно-научного цикла

Е.Ю. Сорокина

Протокол № 1 от 31.08.2023г

« 01 » сентября 2023 г.

Руководитель МО

Г.А. Виссарионова

## 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Личностные результаты:

- Постепенно выстраивать собственное целостное мировоззрение: осознавать современное многообразие типов мировоззрения, общественных, религиозных, атеистических, культурных традиций, которые определяют разные объяснения происходящего в мире; с учетом этого многообразия постепенно вырабатывать свои собственные ответы на основные жизненные вопросы, которые ставит личный жизненный опыт; учиться признавать противоречивость и незавершенность своих взглядов на мир, возможность их изменения.
- Учиться использовать свои взгляды на мир для объяснения различных ситуаций, решения возникающих проблем и извлечения жизненных уроков.
- Осознавать свои интересы, находить и изучать в учебниках по разным предметам материал (из максимума), имеющий отношение к своим интересам.
- Использовать свои интересы для выбора индивидуальной образовательной траектории, потенциальной будущей профессии и соответствующего профильного образования.
- Приобретать опыт участия в делах, приносящих пользу людям.
- Учиться самостоятельно выбирать стиль поведения, привычки, обеспечивающие безопасный образ жизни и сохранение здоровья – своего, а так же близких людей и окружающих.
- Учиться самостоятельно противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые угрожают безопасности и здоровью.
- Выбирать поступки, нацеленные на сохранение и бережное отношение к природе, особенно живой, избегая противоположных поступков, постепенно учась и осваивая стратегию рационального природопользования.
- Учиться убеждать других людей в необходимости овладения стратегией рационального природопользования.
- Использовать экологическое мышление для выбора стратегии собственного поведения в качестве одной из ценностных установок.

### Метапредметные результаты:

- Самостоятельно обнаруживать и формулировать проблему в классной и индивидуальной учебной деятельности.
- Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели.
- Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта).
- Подбирать к каждой проблеме (задаче) адекватную ей теоретическую модель.
- Работая по предложенному и самостоятельно составленному плану, использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, сложные приборы, компьютер).
- Планировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
- Работать по самостоятельно составленному плану, сверяясь с ним и целью деятельности, исправляя ошибки, используя самостоятельно подобранные

средства (в том числе и Интернет).

- Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся критериев, различая результат и способы действий.
  - В ходе представления проекта давать оценку его результатам.
  - Самостоятельно осознавать причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.
  - Уметь оценить степень успешности своей индивидуальной образовательной деятельности.
  - Давать оценку своим личностным качествам и чертам характера («каков я»), определять направления своего развития («каким я хочу стать», «что мне для этого надо сделать»).
  - Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать понятия:
  - давать определение понятиям на основе изученного на различных предметах учебного материала; осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений; обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом. Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- 

#### **Выпускник научиться:**

Создавать модели с выделением существенных характеристик объекта, преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

Представлять информацию в виде конспектов, таблиц, схем, графиков.

Преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать удобную для себя форму фиксации и представления информации. Представлять информацию в оптимальной форме в зависимости от адресата.

Понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории. Для этого самостоятельно использовать различные виды чтения (изучающее, просмотровое, ознакомительное, поисковое), приемы слушания.

Самому создавать источники информации разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

Уметь использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения своих целей. Уметь выбирать адекватные задаче инструментальные программно-аппаратные средства и сервисы. Отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами. В дискуссии уметь выдвинуть контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен). Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его. Понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.

Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности.

### 1. Введение .

“Здоровье как одна из главных ценностей человека и пути его формирования”.  
Пути формирования здорового образа жизни.

#### 2. Вредные привычки, их профилактика .

Алкоголизм. Вред алкоголя, причины, приводящие к алкоголизму, профилактика и борьба с алкоголизмом. Алкоголизм подростка, особенности течения, последствия. Детский и подростковый алкоголизм. *Практическая работа № 1* “Работа со статистическими данными”. Подросток и алкоголь. Девушка и алкоголь, влияние на организм алкоголя, причины, особенности течения беременности, осложнения беременности при употреблении алкоголя. Курение. Состав компонентов табачного дыма, влияние курения на системы органов подростка. Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм, организм подростка, новорождённого, девушки, последствия. *Практическая работа № 2* “Проведение исследования и выявление курящих – подростков, (анкетирование, тесты)”. Наркомания. Понятие о наркомании, её виды, наркотические вещества и их отрицательное влияние на физическое и умственное развитие подростков. Наркотическая зависимость. Пути решения проблем. Встреча с врачом-венерологом. *Практическая работа № 3* “Работа со статистическими данными”. Токсикомания. Понятие о токсикомании, токсические вещества, их отрицательное влияние на организм подростка. Причины и последствия детской токсикомании. *Практическая работа. № 4* “Работа со статистическими данными”.

#### 3. Простудные заболевания .

Понятие о простудных заболеваниях, их отрицательное воздействие на организм подростка (ангина, грипп, ОРЗ). Воздействие на организм бактериальных и вирусных инфекций: грипп, ангина, герпес и т.д. Как избежать себя от простуды, профилактика простудных заболеваний. *Практическая работа № 5* “Исследование: частота заболевания школьников простудой в своей школе”.

#### 4. Стресс .

Понятие о стрессе, причины, влияние на организм подростка, пути снятия стресса, “экзаменационный стресс”. *Практическая работа № 6* “Работа над проектом по теме раздела”.

#### 5. Заболевания подростков, передающиеся половым путём .

Понятие СПИД/ВИЧ инфекции, способы заражения, причины, симптомы заболевания, пути предотвращения заболевания. Распространение СПИД/ВИЧ в мире, стране, Воронежской области. *Практическая работа № 7* “Работа со статистическими данными. Презентация. Работа лекторской группы по теме исследования. Встреча с врачами по проблеме. “Болезни поведения” подростков. Профилактика болезней поведения подростков, клиника, осложнения. Беременность, аборт, нежелательная беременность, последствия. Понятие о “болезнях поведения” (гонорея, сифилис), их отрицательное влияние на организм подростка. Стадии, симптомы, профилактика. Беременность и вред, наносимый на организм совсем юной девушки, пути предохранения от нежелательной беременности. Молодая семья и ее ответственность за воспитание детей. Встреча с врачами по проблеме. Использование ИКТ, просмотр фильма.

#### 6. Причины нарушения здоровья

Окружающая среда и здоровье человека. Неправильное питание - результат болезней. Компьютер и здоровье человека.

### 7. Сохранение здоровья

Закаливание организма. Культура питания. Витамины - круглый год.. Режим дня - залог здоровья.

**8. Первая медицинская помощь** Необходимость оказания первой квалифицированной помощи при отравлении организма подростка ядами сигарет, алкоголя, наркотических и токсических веществ, при простудных заболеваниях.  
*Практическая работа № 8* “Работа в медицинском кабинете по решению практических задач, связанных с сохранением здоровья подростка.

### **9. Обобщение: “За здоровый образ жизни”**

Научно-практическая конференция, защита исследовательских работ, проектов. Подведение итогов исследовательских работ школьников, представление результатов своей деятельности: защита презентаций, проектов, роликов, собранной информации и.т.д.

#### **Формы организации и виды деятельности:**

- составление проектов по темам исследований;
- проведение исследований и составление презентаций по темам исследования;
- умение добывать биологическую информацию с помощью ИКТ;
- оформление и защита исследовательских работ учащихся;
- проведение научно-практической конференции по теме элективного курса, с использованием стендовых проектов.

При проведении занятий возможны различные формы индивидуальной и групповой деятельности (работа в парах, выполнение проекта, презентации, работа в мини – группах, фронтальная работа). В процессе изучения данного курса школьники получат теоретическую и практическую подготовку в сохранении своего здоровья.

#### Рекомендуемая тематика для исследовательских работ, проектов, презентаций,

- “Влияние сотовых телефонов на организм подростков”;
- “Отношение подростков к вредным привычкам”;
- “Стресс и его воздействие на организм подростка”;
- “Влияние шума на детский организм”;
- “Влияние компьютеров на здоровье человека”;
- “Как противостоять давлению среды”;
- “Что значит быть счастливым?”;
- “Наркотики, алкоголь и сигареты”;
- “Я в этом мире”.

### 3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности.

№ п/ п	Название темы	Количество часов	Учет рабочей программы воспитания.
	<b>Тема 1. Введение</b>	<b>1</b>	<sup>1)</sup> установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности; <sup>2)</sup> побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; <sup>3)</sup> привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование её обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по этому поводу, выработки своего к ней отношения; <sup>4)</sup> использование
1	Здоровье как одна из главных ценностей человека и пути его формирования.	1	
	<b>Тема 2. Вредные привычки, профилактика</b>	<b>10</b>	
2	Алкоголизм. Вред алкоголя, причины, приводящие к алкоголизму, профилактика и борьба с алкоголизмом.	1	
3	Алкоголизм подростка, особенности течения, последствия.	1	
4	<i>Практическая работа № 1</i> “Работа со статистическими данными”.	1	
5	Девушка и алкоголь, влияние на организм алкоголя, причины, особенности течения беременности, осложнения беременности при употреблении алкоголя.	1	
6	Курение. Состав компонентов табачного дыма, влияние курения на системы органов подростка	1	
7	<i>Практическая работа № 2</i> “Проведение исследования и выявление курящих – подростков, (анкетирование, тесты)”.	1	
8	Наркомания. Понятие о наркомании, её виды, наркотические вещества и их отрицательное влияние на физическое и умственное развитие подростков	1	
9	Наркотическая зависимость. Пути решения проблем. <i>Практическая работа № 3</i> “Работа со статистическими данными	1	
10	Токсикомания. Понятие о	1	

	токсикомании, токсические вещества, их отрицательное влияние на организм подростка		воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
11	Причины и последствия детской токсикомании. <i>Практическая работа. № 4</i> “Работа со статистическими данными”.	1	<sup>5)</sup> применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;
	<b>Тема 3. Простудные заболевания.</b>	<b>4</b>	<sup>6)</sup> включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
12	Понятие о простудных заболеваниях, их отрицательное воздействие на организм подростка (ангина, грипп, ОРЗ).	1	<sup>7)</sup> организация шефства мотивированных и эрудированных
13	Воздействие на организм бактериальных и вирусных инфекций: грипп, ангина, герпес и.т.д.	1	
14	Как избавиться себя от простуды, профилактика простудных заболеваний.	1	
15	<i>Практическая работа № 5</i> “Исследование: частота заболевания школьников простудой в своей школе”.	1	
	<b>Тема 4. Стресс</b>	<b>2</b>	
16	Понятие о стрессе, причины, влияние на организм подростка, пути снятия стресса, “экзаменационный стресс.	1	
17	<i>Практическая работа № 6</i> “Работа над проектом по теме раздела”.Защита проекта.	1	
	<b>Тема 5. Заболевания подростков, передающиеся половым путём .</b>	<b>5</b>	
18	Понятие СПИД/ВИЧ инфекции, способы заражения, причины, симптомы заболевания, пути предотвращения заболевания.	1	
19	<i>Практическая работа № 7</i> “Работа со статистическими данными. Презентация.	1	
20	Профилактика болезней поведения подростков, клиника, осложнения.	1	
21	Беременность, аборт, нежелательная беременность, последствия.	1	
22	Понятие о “болезнях	1	

	поведения” ( <i>гонорея, сифилис</i> ), их отрицательное влияние на организм подростка. Стадии, симптомы, профилактика		обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; <sup>8)</sup> инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
	<b>Тема 6. Причины нарушения здоровья</b>	<b>3</b>	
23	Окружающая среда и здоровье человека.	1	
24	Неправильное питание – результат болезней.	<b>1</b>	
25	Компьютер и здоровье человека	1	
	<b>Тема 7. Сохранение здоровья</b>	<b>4</b>	
26	Закаливание организма	1	
27	Культура питания	<b>1</b>	
28	Витамины – круглый год	1	
29	Режим дня – залог здоровья.	1	
	<b>Тема 8. Первая медицинская помощь</b>	<b>2</b>	
30	Необходимость оказания первой квалифицированной помощи при отравлении организма подростка ядами сигарет, алкоголя, наркотических и токсических веществ.	1	
31	<i>Практическая работа № 8</i> “Работа в медицинском кабинете по решению практических задач, связанных с сохранением здоровья подростка.	1	
	<b>Тема 9.Обобщение « Здоровье – главная ценность человека»</b>	<b>3</b>	
32	Научно-практическая конференция, защита исследовательских работ, проектов.	2	
33	Подведение итогов исследовательских работ школьников, представление результатов своей деятельности: защита презентаций, проектов, роликов, собранной информации..	1	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	

