«Утверждаю»

Директор МБОУ гимназия № 65

_____ И.В. Куликова

Приказ №217 от 01.09. 2024 г

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия № 65 имени Н. Сафронова»

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Здоровье-главная ценность человека»

на ____2024/2025___ учебный год

для обучающихся 9 классов

Учитель Виссарионова Г.А. высшая квалификационная категория

(фамилия, имя, отчество, категория)

Количество часов 68

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

На заседании МО учителей

естественно-научного цикла

Протокол № 1 от 29.08.2024г

Руководитель МО

_____Г.А. Виссарионова

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

_____ Е.Ю. Сорокина

« 30» 08.2024 г.

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 родо-видовых 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 избавить 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.
	Тема 1.Введение	**2**	1) 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; 2) побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; 3) 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; 4) использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия
1	Здоровье как одна из главных ценностей человека и пути его формирования.	2	
	Тема 2.Вредные привычки, профилактика	**20**	
2	Алкоголизм. Вред алкоголя, причины, приводящие к алкоголизму, профилактика и борьба с алкоголизмом.	2	
3	Алкоголизм подростка, особенности течения, последствия.	2	
4	*Практическая работа № 1* “Работа со статистическими данными”.	2	
5	Девушка и алкоголь, влияние на организм алкоголя, причины, особенности течения беременности, осложнения беременности при употреблении алкоголя.	2	
6	Курение. Состав компонентов табачного дыма, влияние курения на системы органов подростка	2	
7	*Практическая работа № 2* “Проведение исследования и выявление курящих – подростков, *(анкетирование, тесты)*”.	2	
8	Наркомания. Понятие о наркомании, её виды, наркотические вещества и их отрицательное влияние на физическое и умственное развитие подростков	2	
9	Наркотическая зависимость. Пути решения проблем. *Практическая работа № 3* “Работа со статистическими данными	2	
10	Токсикомания. Понятие о токсикомании, токсические вещества, их отрицательное влияние на организм подростка	2	
11	Причины и последствия детской токсикомании. *Практическая работа. № 4* “Работа со статистическими данными”.	2	

	Тема 3. Простудные заболевания.	**8**	и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; 5) 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; 6) 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; 7) организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; 8) инициирование и поддержка исследовательской деятельности
12	Понятие о простудных заболеваниях, их отрицательное воздействие на организм подростка (ангина, грипп, ОРЗ).	2	
13	Воздействие на организм бактериальных и вирусных инфекций: грипп, ангина, герпес и.т.д.	2	
14	Как избавить себя от простуды, профилактика простудных заболеваний.	2	
15	*Практическая работа № 5* “Исследование: частота заболевания школьников простудой в своей школе”.	2	
	Тема 4. Стресс	**4**	
16	Понятие о стрессе, причины, влияние на организм подростка, пути снятия стресса, “экзаменационный стресс.	2	
17	*Практическая работа № 6* “Работа над проектом по теме раздела”.Защита проекта.	2	
	Тема 5. Заболевания подростков, передающиеся половым путём .	**10**	
18	Понятие СПИД/ВИЧ инфекции, способы заражения, причины, симптомы заболевания, пути предотвращения заболевания.	2	
19	*Практическая работа № 7* “Работа со статистическими данными. Презентация.	2	
20	Профилактика болезней поведения подростков, клиника, осложнения.	2	
21	Беременность, аборт, нежелательная беременность, последствия.	2	
22	Понятие о “болезнях поведения” *(гонорея, сифилис)*, их отрицательное влияние на организм подростка. Стадии, симптомы, профилактика	2	
	Тема 6. Причины нарушения здоровья	**6**	
23	Окружающая среда и здоровье человека.	2	
24	Неправильное питание – результат	2	

	болезней.		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.
25	Компьютер и здоровье человека	2	
	Тема 7. Сохранение здоровья	**8**	
26	Закаливание организма	2	
27	Культура питания	2	
28	Витамины – круглый год	2	
29	Режим дня – залог здоровья.	2	
	Тема 8. Первая медицинская помощь	**4**	
30	Необходимость оказания первой квалифицированной помощи при отравлении организма подростка ядами сигарет, алкоголя, наркотических и токсических веществ.	2	
31	*Практическая работа № 8* “Работа в медицинском кабинете по решению практических задач, связанных с сохранением здоровья подростка.	2	
	Тема 9.Обобщение « Здоровье – главная ценность человека»	**6**	
32	Научно-практическая конференция, защита исследовательских работ, проектов.	4	
33	Подведение итогов исследовательских работ школьников, представление результатов своей деятельности: защита презентаций, проектов, роликов, собранной информации..	2	
	Итого:	**68**	