**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌‌‌**

**‌‌**​

**КОГОБУ Лицей № 9 г. Слободского**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Е.Н. Крылова  Приказ № 53/5 от 01.09.23 |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Здоровье»**

для обучающихся **11** классов

Автор-составитель:

Солкин Михаил Сергеевич,

учитель информатики

высшей квалификационной категории

​**‌ ‌**​

г. Слободской, 2023 год

**Курс внеурочной деятельности «Здоровье»**

**физкультурно-спортивное и оздоровительное направление**

Программа курса коррелируется с программой развития «Лицей – территория твоих возможностей», составлена в соответствии с ФГОС среднего общего образования.

Программа составлена на основе программы «Экология 10-11» (Суматохин С.В., Миркин Б.М., Наумова Л.Г. – М.: Вентана - Граф, 2009).

Программа составлена на основе интернет-ресурсов:

1. <http://www.college.ru/biology/>

2. <http://www.krugsvet.ru/articles/>

3. <http://www.griby.net/>

4. <http://biology.asvu.ru>/

5. <http://school.bakai.ru/>

6. <http://www.rubricon.com>

7. [www.1september.ru](http://www.1september.ru)

**Цель:** формирование у учащихся системы знаний в области экологии и здоровья человека, знаний, взглядов и убеждений, обеспечивающих понимание результатов деятельности человека в биосфере, а также развитии у старшеклассников экологической ответственности и ответственности за свое здоровье.

**Задачи:**

1. Побудить учащихся выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к окружающей среде.
2. Развивать умение анализировать, сопоставлять, делать выводы, изучать какова роль ЗОЖ в жизни и деятельности человека.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

*Личностные результаты:*

1) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

2) готовность к служению Отечеству, его защите;

3) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

4) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

5) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

6) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

7) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

8) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

9) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

10) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности.

*11) формирование ценностного отношения к своему здоровью; активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;*

*12) формирование навыков практической оценки экологического состояния окружающей среды и организма человека в целом.*

*Метапредметные результаты:*

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректироватьдеятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) **умение продуктивно общаться и взаимодействовать** в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

*10) владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья;*

*11) умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления;*

*12) освоение правил и норм социокультурного взаимодействия со сверстниками в классе;*

*13) понимание сущности природных процессов и результатов деятельности человека в биосфере;*

*14) знание взаимосвязей основных экологических принципов и правил, способствующих формированию ответственного отношения личности к природе;*

*15) знание взаимосвязей развития общества и природы от локального до глобального уровней.*

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**с указанием форм организации и видов деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса  внеурочной деятельности | Формы организации  внеурочной деятельности | Виды внеурочной  деятельности |
| *10 класс* | | |
| **Что мы знаем о себе? – 4 часа.**  Здоровье - основное право человека. Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье.  Что такое режим дня? Во сне и наяву. Факторы риска здоровью.  Правила безопасности в быту. Знакомство с собой. Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями. | Беседа, игра, зарядка, физкультминутка, | Познавательная, проблемно-ценностное общение, |
| **Окружающая среда и здоровье человека – 13 часов.**  Влияние автотранспорта на окружающую среду. Экологизация автотранспорта.  Электромобили. Водородомобили. Биотопливо.  Развитие общественного транспорта и транспортных коммуникаций.  Состав твердых бытовых отходов. Накопление твердых бытовых отходов. Сжигание твердых бытовых отходов. Сортировка и переработка твердых бытовых отходов. Снижение количества твердых бытовых отходов. Производство биоразлагаемых материалов.  Социальные сети и компьютерные игры: психологическое и физическое здоровье человека. Мобильный этикет. | Диспут, беседа, проект | Художественное творчество, спортивно-оздоровительная деятельность, техническое творчество, социальное творчество |
| *11 класс* | | |
| **Здоровье – богатство на все времена – 6 часов**  Общая культура здоровья. Правила сохранения и укрепления здоровья.  Пирамида питания. Психосоматические болезни.  Факторы среды, формирующие и разрушающие здоровье. | Круглый стол, соревнование, игра | проблемно-ценностное общение, игровая, спортивно-оздоровительная деятельность |
| **Современное состояние и перспективы развития мировой энергетики - 14 часов.**  Развитие энергетики. Традиционные источники энергии. Структура мирового энергетического бюджета. Современные теплоэнергетика, гидроэнергетика, атомная энергетика. Современная нетрадиционная энергетика: возобновляемые источники энергии, ветроэнергетика, гелиоэнергетика, геотермальная энергетика, приливные и волновые электростанции.  Общие тенденции развития энергетики: теплоэнергетика, гидроэнергетика и атомная энергетика будущего, перспективы энергетики на основе возобновляемых источников энергии. Производство биотоплива. Энергосбережение как ресурс энергетики будущего. | Общественно-полезная практика, соревнование, экскурсия | Туристско-краеведческая деятельность, познавательная, проблемно-ценностное общение, спортивно-оздоровительная деятельность |
| **Формирование экологического менталитета – 8 часов.**  Экологический менталитет. Преодоление потребительства. Экологическая культура. Экологическая нравственность.  Экологическое образование. Экологическая ответственность. Экологическая этика. Экологическая мораль.  Общественные экологические движения. | Беседа, фестиваль, конкурс или викторина | проблемно-ценностное общение, спортивно-оздоровительная деятельность |
| **Продовольственная безопасность – 6 часов.**  Обеспечение человечества полноценным питанием. Продовольственная безопасность.  Источники белка. Производство животного белка. Производство растительного белка.  Проблема голода. Проблема переедания. Несбалансированное питание. Продовольственная безопасность в странах мира. Политика экономии продовольствия и агроресурсов. | Проект, экскурсия, | проблемно-ценностное общение, спортивно-оздоровительная деятельность |

Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| *10 класс* | | |
|  | Что мы знаем о себе? | 4 |
| 2. | Окружающая среда и здоровье человека. | 13 |
|  | **ИТОГО** | 17 |
| *11 класс* | | |
| 1. | Здоровье – богатство на все времена. | 6 |
| 2. | Современное состояние и перспективы развития мировой энергетики. | 14 |
| 3. | Формирование экологического менталитета. | 8 |
| 4. | Продовольственная безопасность. | 6 |
|  | **ИТОГО** | 34 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во часов** |
| *10 класс* | |
| **Что мы знаем о себе?** | **4** |
| 1. Здоровье – основное право человека. 2. Организм и условия среды. 3. Образ жизни. 4. Семья и здоровье. |  |
| **Окружающая среда и здоровье человека** | **13** |
| 1. Понятие окружающей среды.   6-7. Проблема твердых бытовых отходов.  8-9. Социальные сети и компьютерные игры.  10-11. Мобильный этикет.  12-13. Проблема автомобильного транспорта.  14-15. Электромобили. Водородомобили. Биотопливо.  16-17. Развитие общественного транспорта и транспортных коммуникаций. |  |
| *11 класс* | |
| **Здоровье – богатство во все времен** | **6** |
| 1. Культура здорового образа жизни. 2. Мой внешний вид – залог здоровья. 3. Спорт и жизнь. 4. Физкультура и здоровье 5. Важные упражнения для поддержания тонуса 6. Тренировка мозга и влияние на общее самочувствия |  |
| **Современное состояние и перспективы развития мировой энергетики** | **14** |
| 7. Развитие энергетики. Традиционные источники энергии.   1. Структура мирового энергетического бюджета. 2. Современная нетрадиционная энергетика.   10-11. Общие тенденции развития энергетики.  12-13. Производство биотоплива. Энергосбережение как ресурс энергетики будущего.  14-15. Энергосбережение – основа энергетика  16-17. Современное состояние мировой энергетики  18-19. Перспективы развития мировой энергетики  20. Электромобили и топливо будущего |  |
| **Формирование экологического менталитета** | **8** |
| 21-22. Преодоление потребительства.  23-24. Экологическая нравственность. Экологическая ответственность.  25-26. Общественные экологические движения.  27-28. Социологический опрос об отношении людей к природе. |  |
| **Продовольственная безопасность** | **6** |
| 29-30. Обеспечение человечества полноценным питанием. Продовольственная безопасность.  31-32. Проблема голода. Проблема переедания. Несбалансированное питание.  33-34. Продовольственная безопасность в странах мира. |  |