

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Кузбасса
Управление образования администрации
Беловского муниципального округа
МБОУ «Менчерепская СОШ» Беловского МО**

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол
(от 30.08.2024 г. №13)

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«Менчерепская СОШ»
_____ О.П. Седых
Приказ
(от 02.09.2024 г. №42)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОСНОВЫ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(среднее общее образование)
для обучающихся 10 – 11 классов

с. Менчереп, 2024

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	Введение (1ч) Раскрыть понятие “здоровье”, культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм.	Аудиторное занятие, коллективная работа	Познавательная деятельность
2	Здоровый образ жизни (5ч) Раскрыть понятие “здорового образа жизни”, его составляющих, раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твое организма и организма близких тебе людей.	Аудиторное занятие	Познавательная деятельность
3	Закаливание и его значение в укреплении здоровья (3ч) Формировать представление о процессе закаливания, значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека.	Аудиторное занятие	Учебно-исследовательская деятельность
4	Рациональное питание (6ч) Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального практическое работа питания и правильного распределения количества пищи в течение дня.	Аудиторное занятие, коллективная работа	Познавательная деятельность
5	Движение – это жизнь (7ч) Показать значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности, научить составлять комплекс упражнений, наиболее приемлемых для данного возраста. Рассмотреть влияние	Коллективная работа	Учебно-исследовательская деятельность

	различных видов спорта на здоровье человека.		
6	Виды травм и первая медицинская помощь (5ч) Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи, раскрыть значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления.	Аудиторное занятие	Познавательная деятельность.
7	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья (2ч) Сформировать представление о профилактике и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний	Аудиторное занятие	Проектная деятельность
8	Чистота – залог здоровья (3ч) Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”.	Аудиторное занятие	Проектная деятельность
9	Живые организмы и их влияние на здоровье (3ч) Познакомить с наиболее часто встречающимися организмами, которые могут быть опасными для человека из-за своей ядовитости, а также растениями, которые могут быть полезными для человека, поскольку обладают лечебным действием.	Аудиторное занятие коллективная работа	Проектная деятельность
10	Понятие о культуре здорового образа жизни: введение (12ч) Культура здорового образа жизни и ее составляющие. Здоровье и болезнь. Виды здоровья: физическое здоровье, психологическое здоровье, духовное здоровье, общественное здоровье. Роль культуры здорового образа жизни в жизнедеятельности юноши, девушки. Понятие «ответственность». Ответственное отношение к своему здоровью.	Аудиторное занятие	Познавательная деятельность
11	Физическое здоровье. Здоровый стиль жизни учащегося (4ч) Ценность физического здоровья.	Практическое занятие	Познавательная деятельность

	<p>Здоровье и резервы организма. Проблемы, связанные с нарушением физического здоровья (гиподинамия, нарушение осанки и др.). Системы защиты здоровья. Методы сохранения и укрепления физического здоровья учащихся (двигательная активность, занятия спортом, закаливание и др.). Здоровый образ жизни. Здоровый стиль жизни и мировоззрение учащегося. Роль здорового стиля жизни в сохранении и укреплении здоровья юноши, девушки.</p>		
12	<p>Санитарно-гигиенические и медицинские аспекты культуры здорового образа жизни (4ч) Понятия «санитария», «гигиена», «медицина», «валеология». Роль гигиены юноши и девушки в сохранении и укреплении здоровья. Репродуктивное здоровье. Гигиеническое воспитание (бережливость, аккуратность, дисциплинированность и др.). Культура питания. Системы питания и их роль в сохранении и укреплении здоровья. Роль медицины в сохранении и укреплении здоровья. Медицинские учреждения и особенности их деятельности. Культура потребления медицинских услуг.</p>	Практическое занятие	Познавательная деятельность
13	<p>Социальное здоровье. Зависимое поведение и его влияние на здоровье (4ч) Здоровье человека с позиций соотношения социального и биологического. Взаимоотношения между людьми и здоровьем. Роль семьи в формировании культуры здорового образа жизни. Социальное здоровье и его взаимосвязь с индивидуальным здоровьем. Социальные болезни личности (игровая зависимость, фанатизм, информационная зависимость от компьютерных игр и др.). Психоактивные вещества, их влияние на здоровье учащегося. Проблемы табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма, и пути их профилактики.</p>	Практическое занятие	Познавательная деятельность
14	<p>Окружающая среда и здоровье. Экологические аспекты культуры здорового образа жизни (4ч)</p>	Практическое занятие	Проектная деятельность

	<p>Влияние факторов окружающей человека природной среды на здоровье. Воздействие экологически агрессивной среды на организм человека, генетические структуры. Влияние радиации. Адаптационные возможности организма юноши и девушки в ситуации экологического неблагополучия. Роль природы в сохранении и укреплении здоровья. Современные экологические проблемы и здоровье подрастающего поколения. Экологические ценности и экологическая ответственность.</p>		
15	<p>Психическое здоровье. Роль эмоциональной сферы в сохранении и укреплении здоровья (3ч) Понятие о психическом здоровье. Пути сохранения и укрепления психического здоровья. Эмоциональные состояния, эмоциональные переживания, чувства. Регуляция эмоциональной сферы. Стресс и дистресс. Диагностика и профилактика стрессовых состояний юношей и девушек. Психологическая культура и ее</p>	Практическое занятие	Познавательная деятельность
16	<p>Нравственное здоровье личности (3ч) Здоровье как общечеловеческая ценность. Добро и красота в сохранении и укреплении здоровья. Ценностное отношение к своему здоровью и здоровью других людей. Нравственный выбор и свобода выбора. Мировоззренческие установки формирования здорового стиля жизни юноши и девушки.</p>	Практическое занятие	Познавательная деятельность
17	<p>Роль самовоспитания в сохранении и укреплении здоровья (3ч) Функции самовоспитания в формировании личности. Самовоспитание как показатель воспитанности и социальной зрелости. Внутренний мир личности и самопознание. Воля и характер. Стремление к совершенству. Планирование работы над собой. Формы и методы самовоспитания.</p>	Практическое занятие	Познавательная деятельность
18	<p>Режим труда и отдыха: культура жизнедеятельности учащегося (4ч) Биоритмологические особенности человека. Сон и бодрствование. Профилактика переутомления.</p>	Практическое занятие	Учебно-исследовательская деятельность

	Предупреждение умственного и физического утомления. Профессия и здоровье. Женский и мужской труд. Организация активного оздоровительного отдыха. Основы планирования и рациональный режим дня, недели, месяца и года. Культура жизнедеятельности как важнейшее условие повышения качества жизни и самореализации личности.		
19	Разработка индивидуальной программы здорового образа жизни (2ч) Потребности личности. Жизненные цели и ценности. Способы организации жизнедеятельности. Этапы разработки индивидуального плана здорового образа жизни. Содержательное наполнение индивидуального плана здорового образа жизни.	Практическое занятие	Учебно-исследовательская деятельность
20	Итоговое занятие (1ч) Обобщение знаний и представлений о здоровье, здоровом образе жизни и культуре здорового образа жизни		Конференция

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному
 - достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
 - готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**10 класс (34 часа)**

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов
1	Введение	1
2	Здоровый образ жизни	6
3	Закаливание и его значение в укреплении здоровья	3
4	Рациональное питание	4
5	Движение – это жизнь	6
6	Виды травм и первая медицинская помощь	5
7	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья	2
8	Чистота – залог здоровья	3
9	Живые организмы и их влияние на здоровье	4

11 класс (34 часа)

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов
1	Понятие о культуре здорового образа жизни. Введение	2
2	Физическое здоровье: ресурсы здоровьесбережения. Здоровый стиль жизни учащегося	4
3	Санитарно-гигиенические и медицинские аспекты культуры здорового образа жизни	4
4	Социальное здоровье. Зависимое поведение и его влияние на здоровье	4
5	Окружающая среда и здоровье. Экологические аспекты культуры здорового образа жизни	4
6	Психическое здоровье. Роль эмоциональной сферы в сохранении и укреплении здоровья	3
7	Нравственное здоровье личности	3
8	Роль самовоспитания в сохранении и укреплении здоровья	3
9	Режим труда и отдыха: культура жизнедеятельности учащегося	4
10	Разработка индивидуальной программы здорового образа жизни	3
11	Итоговое занятие	1

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ п/п	Дата		Тема
	План	Факт	
1			Введение
2			Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье.
3			Здоровый образ жизни. (мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)
4			Вредные привычки, причины их формирования.
5			Курение и его вредное влияние на организм.
6			Алкоголь не только разрушает твоё здоровье, но и твою жизнь.
7			Акция “Скажи наркотикам – НЕТ”.
8			Акция “Скажи наркотикам – НЕТ”.
9			Закаливание водой и солнцем.
10			Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.
11			Понятие рационального питания и его значение.
12			Режим питания.
13			Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания.
14			Правильное приготовление пищи.
15			Роль физических упражнений.
16			Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений
17			Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте.
18			Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма
19			Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.
20			Туризм развивает твоё тело и душу. Правила поведения в природе.
21			Что такое первая доврачебная помощь, её роль
22			Ушибы, ожоги: твои действия.
23			Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, обморожении.
24			Виды кровотечений и первая помощь при них.
25			Переломы, вывихи, растяжения - сумей не навредить.
26			Понятие профилактики. Грипп и его профилактика.
27			Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение.
28			Соблюдай чистоту жилища.
29			Гигиена одежды и обуви.
30			В чистом теле - здоровый дух
31			Ядовитые грибы, растения, животные.
32			Лекарственные растения и их применение.
33			Защита проектов.
34			Итоговое занятие, экскурсия на природу

11 класс

№ п/п	Дата		Тема
	План	Факт	
1			Культура здорового образа жизни и ее составляющие.
2			Ответственное отношение к своему здоровью.
3			Ценность физического здоровья. Здоровье и резервы организма.
4			Проблемы, связанные с нарушением физического здоровья.
5			Методы сохранения и укрепления физического здоровья учащихся.
6			Методы сохранения и укрепления физического здоровья учащихся.
7			Понятия «санитария», «гигиена», «медицина», «валеология».
8			Репродуктивное здоровье. Гигиеническое воспитание.
9			Культура питания.
10			Роль медицины в сохранении и укреплении здоровья.
11			Здоровье человека с позиций соотношения социального и биологического.
12			Социальное здоровье и его взаимосвязь с индивидуальным здоровьем.
13			Социальные болезни личности (игровая зависимость, фанатизм, информационная зависимость от компьютерных игр и др.).
14			Проблемы табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма, и пути их профилактики.
15			Влияние факторов окружающей человека природной среды на здоровье.
16			Воздействие экологически агрессивной среды на организм человека, генетические структуры.
17			Роль природы в сохранении и укреплении здоровья.
18			Современные экологические проблемы и здоровье подрастающего поколения.
19			Понятие о психическом здоровье. Пути сохранения и укрепления психического здоровья.
20			Эмоциональные состояния, эмоциональные переживания, чувства.
21			Психологическая культура и ее роль в сохранении и укреплении здоровья.
22			Здоровье как общечеловеческая ценность.
23			Ценностное отношение к своему здоровью и здоровью других людей.
24			Мировоззренческие установки формирования здорового стиля жизни юноши и девушки.
25			Функции самовоспитания в формировании личности.
26			Внутренний мир личности и самопознание.
27			Планирование работы над собой. Формы и методы самовоспитания.
28			Биоритмологические особенности человека.
29			Профессия и здоровье.
30			Основы планирования и рациональный режим дня, недели, месяца и года.

31			Культура жизнедеятельности как важнейшее условие повышения качества жизни и самореализации личности.
32			Потребности личности. Жизненные цели и ценности.
33			Этапы разработки индивидуального плана здорового образа жизни.
34			Обобщение знаний и представлений о здоровье, здоровом образе жизни и культуре здорового образа жизни.