

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Асерховская  
средняя общеобразовательная школа Собинского района  
(МБОУ Асерховская СОШ)**

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Н.Е. Жарёнов/  
28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом  
МБОУ Асерховской СОШ  
от 30.08.2023 № \_\_\_\_

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического объединения  
МБОУ Асерховской СОШ  
(протокол от 28.08.2023 № \_\_\_\_)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности «**Экологичный образ жизни**»

Класс **5-8**

Учитель: **Платонова Т.В**

Количество часов: **всего 34 часа; в неделю 1 час**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **5 класс**

#### 1. Введение. Культура здоровья.

Охрана и укрепление здоровья и здоровья окружающих людей. Вредные привычки. Овладение основными культурно-гигиеническими навыками самообслуживания. Средства личной гигиены. Основные правила противопожарной безопасности. Профилактика ожогов и обморожений. Презентация

#### 2. Физическая активность

История игр. Спортивный квест. Творческий проект «Игротека». Исследовательский проект «Движение и здоровье». Эстафета здоровья.

#### 3. Питание

Питание – необходимое условие для жизни человека. Золотые правила питания. Жиры, белки и углеводы - что важнее? Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием. Пищевые добавки в нашей жизни. Исследование «Почему нужен завтрак». Творческий проект «Мое любимое блюдо».

#### 4. Режим дня

Творческое задание «Планируем день». Сон – лучшее лекарство. Игровой проект «Советуем литературному герою». Творческое задание «Мой выходной день». Неправильный режим дня и его последствия. Режим дня в разное время года

#### 5. Гигиена

Викторина по правилам личной гигиены. Вредные привычки. Исследование «Самая полезная зубная паста»

#### 6. Заключение

Игра «Правила твои друзья – забывать друзей нельзя!». Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

### **6 класс**

Программа внеурочной деятельности состоит из 7 модулей:

-«Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней зарядки для организма

-«Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого

-«Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата

-«Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона

-«Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма

-«Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома

- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Личностные результаты:**

-проявление позитивного отношения к действительности;

-формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей;

-проявление устойчивого интереса к новым способам познания;

- проявление готовности к сотрудничеству с другими людьми;
- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;
- проявление готовности выражать и отстаивать свою позицию;
- критично относиться к своим поступкам;
- формирование ответственности за окружающую природу как общечеловеческую ценность;
- знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
- реализация установок здорового образа жизни;
- 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;
- формирование ответственного отношения к природе, осознание необходимости защиты окружающей среды.

## **Метапредметные результаты:**

### **1. Познавательные УУД**

- самостоятельно принимать и сохранять творческую задачу;
- самостоятельно находить варианты решения творческой задачи;
- объяснять живой мир с точки зрения биологии;
- использовать методы и приёмы эколого-биологической деятельности в творческом процессе и повседневной жизни;
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;
- осознание роли жизни;
- использовать биолого-экологические знания в быту;
- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение работать с разными источниками биологической информации: находить биологическую информацию в различных источниках (тексте учебника, научно-популярной литературе, биологических словарях и справочниках), анализировать и оценивать информацию, преобразовывать информацию из одной формы в другую;

### **2. Регулятивные УУД:**

- самостоятельно обнаруживать биологическую проблему, определять цель творческой деятельности;
- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
- выдвигать версии решения творческой проблемы, осознавать конечный результат; составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);
- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- различать способ и результат действия;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в незнакомом

материале;

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

### **3. Коммуникативные УУД:**

- адекватно воспринимать оценку учителя;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учёта сделанных ошибок;
- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);
- задавать вопросы;
- работать в малых группах;
- взаимодействовать со сверстниками;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнёрам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

### **Предметные результаты:**

#### **Обучающийся научится:**

- 1) оценивать состояние своего здоровья (в том числе последствия применения диоксинов, пестицидов, нитратов, употребления пищевых добавок, газированных напитков);
- 2) устанавливать связь между биосоциальными факторами среды и своим здоровьем;
- 3) соблюдать гигиенические правила для ведения здорового образа жизни;
- 4) проводить наблюдения и самонаблюдения;
- 5) основам экологической культуры человека;
- 6)искать пути решения экологических проблем, связанных с деятельностью человека;
- 7)учитывать влияние факторов среды на генофонд человека;
- 8) понимать значение рационального питания для здоровья человека и роль биоритмов, оказывающих влияние на его жизнедеятельность;
- 9) способам избавления от бытовых отходов;

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- 1) проводить простейшие наблюдения, измерения, опыты;
- 2) систематизировать и обобщать разные виды информации;
- 3) пользоваться простыми биологическими приборами, инструментами и оборудованием;
- 4) устанавливать взаимосвязи здоровья человека и его образа жизни;
- 5) определять факторы, укрепляющие здоровье человека в процессе онтогенеза;
- 6) систематизировать основные условия сохранения здоровья человека;
- 7) осознавать необходимость своего участия в охране окружающей среды;
- 8) выявлять и характеризовать позитивное и негативное влияние абиотических факторов на состояние здоровья человека;
- 9) осознавать опасность антропогенной деятельности при её бесконтрольности;
- 10) проводить исследование помещения на соответствие его экологическим нормативам;
- 11)соблюдать правила применения препаратов бытовой химии;
- 12) выявлять основные стрессогенные факторы среды;
- 13) анализировать с экологической точки зрения состояние квартиры;
- 14) грамотно оформлять полученные результаты исследований в виде отчётов, таблиц;
- 15)определять собственную позицию по отношению к экологическим проблемам современности, которые отражаются на здоровье человека;

16) использовать ресурсы Интернета, работать с учебной и научно-популярной литературой, с периодическими изданиями.

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
Игры	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. «Я б в спасатели пошел», «Остров здоровья».
Беседы	Полезные и вредные продукты. Гигиена правильной осанки. Мой внешний вид –залог здоровья. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Мода и школьные будни. Как защититься от простуды и гриппа.
Тесты и анкетирование	«Правильно ли вы питаетесь?» «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Моё отношение к одноклассникам»
Круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
Школьные конференции	В мире интересного.
Просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение». «Быстрое развитие памяти». «Человек». «Мышление и мы» Вредные и полезные растения.
Экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек». «Природа – источник здоровья». «У природы нет плохой погоды»
Дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше». «Хочу остаться здоровым». «За здоровый образ жизни»
Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух. «Моё настроение». Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка». «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни». «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
Решение ситуативных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека. Вредные привычки

7 класс

Программа внеурочной деятельности состоит из 4 модулей:

-Здоровье человека

-Основы здорового образа жизни

-Здоровье человека и окружающая среда

-Лечебные и природные ресурсы, их роль в оздоровлении людей

### **Здоровье человека**

Из истории наук о здоровье человека. Понятие здоровья. Виды здоровья

Практическая работа № 1. «Факторы укрепления здоровья: гигиена труда и отдыха, личная гигиена, гигиена помещений. Профилактические меры».

Практическая работа №2. «Проведение соматотропических измерений (*рост, масса, пропорции тела*)».

Практическая работа №3 «Составление суточного энергетического рациона»

### **Основы здорового образа жизни**

Составление индивидуальной программы здоровья. Наследственность -составная часть здоровья. Носители наследственности.

Практическая работа № 4. «Диагностика здорового образа жизни. Составление индивидуальной программы здоровья»

Практическая работа №5. «Семейное наследование признаков здоровья и нездоровья. Составление родословной»

### **Здоровье человека и окружающая среда**

Влияние окружающей природы на здоровье человека.

Практическая работа №6 «Определение степени запылённости листьев»

Практическая работа №7. « Гигиеническая оценка микроклимата помещения (температура, влажность, скорость проветривания, освещённость, озеленение)».

Практическая работа №8. «Прогнозирование состояния здоровья населения с учётом экологического состояния своей местности».

### **Лечебные и природные ресурсы, их роль в оздоровлении людей**

Природа - источник положительных эмоций в жизни и творчестве человека.

Практическая работа №9 «Определение лекарственных и ядовитых растений»

<b>Формы проведения занятия и виды деятельности</b>	<b>Тематика</b>
Презентация	Человек и природа. Факторы живой и неживой природы. Взаимосвязь природных факторов и здоровья человека. Деятельность человека по сохранению природы.
Игры	Факторы здоровья и риска заболеваний. Ролевая игра: «Вредным привычкам - нет».
Беседы	Понятие здоровья. Виды здоровья
Тесты и анкетирование	Влияние негативных факторов на здоровье человека. Природа - источник положительных эмоций в жизни и творчестве человека
Круглые столы	Физическое и психическое здоровье
Школьные конференции	Наследственность- составная часть здоровья. Наследственность- важный фактор здоровья. Носители наследственности. Предупреждение наследственных

	заболеваний
Просмотр тематических видеофильмов	Из истории наук о здоровье человека
Экскурсии	Экология населённого пункта. Химические загрязнения среды и здоровье человека.
Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	Парки и заповедники Владимирской области. Видовое разнообразие растительного и животного мира природного окружения, его изменение под влиянием антропогенного фактора. Зелёная аптека природы. Лекарственные растения, их роль в сохранении здоровья и лечении человека. Лекарственные растения «Красной книги». Сбор и хранение лекарственных растений. Ядовитые растения. Оказание первой медицинской помощи человеку при отравлении ядовитыми растениями. Права и обязанности человека в сохранении своего здоровья и окружающей природы.
Решение ситуативных задач	Лекарственные растения, их роль в сохранении здоровья и лечении человека. Сбор и хранение лекарственных растений. Ядовитые растения. Оказание первой медицинской помощи человеку при отравлении ядовитыми растениями.
Практические работы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Факторы укрепления здоровья: гигиена труда и отдыха, личная гигиена, гигиена помещений. Профилактические меры.</li> <li>2. Проведение соматотропических измерений (<i>рост, масса, пропорции тела</i>).</li> <li>3. Составление суточного энергетического рациона</li> <li>4. Диагностика здорового образа жизни. Составление индивидуальной программы здоровья</li> <li>5. Семейное наследование признаков здоровья и нездоровья. Составление родословной</li> <li>6. Определение степени запылённости листьев</li> <li>7. Гигиеническая оценка микроклимата помещения (температура, влажность, скорость проветривания, освещённость, озеленение)</li> <li>8. Прогнозирование состояния здоровья населения с учётом экологического состояния своей местности</li> <li>9. Определение лекарственных и ядовитых растений</li> </ol>

## 8 класс

### 1. Введение

Место курса «Экология человека. Культура здоровья» в группе дисциплин естественно - научного цикла. Значимость и практическая направленность курса.  
*Презентации.*

### 2. Окружающая среда и здоровье человека

Что изучает экология человека. Экология человека как научное направление, включающее биологическую, социальную и прикладную составляющие. Экологические факторы.

Здоровье и образ жизни. Связь природной и социальной среды со здоровьем человека. Образ жизни.

История развития представлений о здоровом образе жизни. Из истории развития взаимоотношений человека с природой. Различия между людьми, проживающими в разных природных условиях. Влияние климатических факторов на здоровье. Экстремальные факторы окружающей среды.

Вредные привычки и здоровье человека. *Видеофильм*

*Лабораторная работа № 1: «Оценка состояния физического здоровья».*

*Проектная деятельность.* История возникновения отдельных экологических проблем. Группы населения и природно-климатические условия. Климат и здоровье.

3. Влияние факторов среды на функционирование систем органов *Презентации, видеофильмы*

Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Воздействие двигательной активности на организм человека.

Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Иммуитет и здоровье.

Условия полноценного развития системы кровообращения. Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы. Правильное дыхание. Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важный экологический фактор.

Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний.

Рациональное питание и культура здоровья.

Воздействие солнечных лучей на кожу. Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Закаливание. Средства и способы закаливания.

Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. Стресс как негативный биосоциальный фактор. Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности. Биоритмы и причины их нарушения. Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни.

Условия нормального функционирования зрительного анализатора. Внешние воздействия на органы слуха и равновесия. Влияние окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции.

Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов. Проблема взросления и культура здоровья. Факторы риска внутриутробного развития. Гендерные роли. Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путем. Ответственное поведение как социальный фактор.

Лабораторные работы:

№ 2 «Оценка подготовки организма к занятиям физической культурой»;

*Проектная деятельность:*

№ 1 «История возникновения отдельных экологических проблем. Группы населения и природно-климатические условия. Климат и здоровье»;

№ 2 «Формирование навыков активного образа жизни»;

№ 3 «Здоровье как главная ценность для человека. Показатели состояния здоровья»;

№ 4 «Рациональное питание человека»;

№ 5 «Закаливание и уход за кожей»;

№ 6 «Бережное отношение к здоровью»;

4. Репродуктивное здоровье

Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов. Проблема взросления и культура здоровья. Факторы риска внутриутробного развития. Гендерные роли.

Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путем. Ответственное поведение как социальный фактор.

5. Заключение

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

	Наименование тем/разделов	Количество часов	Форма проведения занятия
1	Введение. Культура здоровья	6	лекция
2	Физическая активность	7	беседа, групповая работа
3	Питание	10	работа в группах
4	Режим дня	6	работа в группах
	Гигиена	4	разработка группового проекта

5			
6	Заключение	1	
	<b>ИТОГО:</b>	34 часа	

### 6 класс

	Тема/раздел	Количество часов	Форма проведения занятия
1	Вот мы и в школе	4	
2	Питание и здоровье	5	беседа, групповая работа
3	Моё здоровье в моих руках	7	беседа, групповая работа
4	Я в школе и дома	4	беседа, групповая работа
5	Чтоб забыть про докторов	4	беседа, групповая работа
6	Я и моё ближайшее окружение	6	беседа, групповая работа
7	Вот и стали мы на год взрослей	4	разработка группового проекта
	<b>ИТОГО:</b>	34 часа	

### 7 класс

	Тема/раздел	Количество часов	Форма проведения занятия
1	Введение	1	беседа
2	Здоровье человека	10	беседа, групповая работа
3	Основы здорового образа жизни	3	беседа, групповая работа
4	Здоровье человека и окружающая среда	9	беседа, групповая работа
5	Лечебные и природные ресурсы, их роль в оздоровлении людей	11	разработка группового проекта
	<b>ИТОГО:</b>	34 часа	

### 8 класс

	Тема/раздел	Количество часов	Форма проведения занятия
	Введение	1	беседа, групповая работа
	Окружающая среда и здоровье человека	7	беседа, групповая работа

	Влияние факторов среды на функционирование систем органов	21	беседа, групповая работа
	Репродуктивное здоровье Промежуточная аттестация	4	беседа, групповая работа
	Заключение	1	беседа, групповая работа
	<b>ИТОГО:</b>	34 часа	

### 9 класс

	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма проведения занятия</b>
1	Человек в биосфере	2	беседа, групповая работа
2	Влияние живой природы на организм человека	6	беседа, групповая работа
3	Химическое загрязнение среды и здоровье человека	8	беседа, групповая работа
4	Экология жилища и здоровье человека	8	беседа, групповая работа
5	Безопасное питание Промежуточная аттестация	7	беседа, групповая работа
6	Адаптация человека к окружающей среде	2	беседа, групповая работа
	<b>ИТОГО:</b>	33 часа	
	<b>Трудоемкость курса</b>	169	

