

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Череповецкий муниципальный район

МОУ "Малечкинская школа"

РАССМОТРЕНО

на Педагогическом совете

Протокол № 3 от «28»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



В.В. Смирнова
«28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Е.А. Бритвина

Приказ № 172 от
«29» августа 2024 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Экология человека» 5, 6 класс.**

Составитель:

Долгова Татьяна Александровна

п. Малечкино 2024 год

Рабочая программа внеурочной деятельности «Экология человека» 5 класс

Программа рассчитана на учащихся 5 класса по 1 часу в неделю, первое полугодие всего: 17 часов

Пояснительная записка

Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20% - на генофонд и экологию, и лишь 10% - на медицинское обслуживание. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам профилактики заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Программа кружка «Экология человека» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения школьников:

- *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
- *Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к

познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

- *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.
- *Принцип постепенности.* Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.
- *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.
- *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.
- *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.
- *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.
- *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.
- *Принцип активности* предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.
- *Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.
- *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья школьника.
- *Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.*

На занятиях кружка формируются УУД:

Регулятивные УУД:

1. *Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.
2. *Проговаривать* последовательность действий на занятии.

3. Учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.
4. Учиться *работать* по предложенному учителем плану.
5. Учиться *отличать* верно выполненное задание от неверного.
6. Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности группы на занятии.

Познавательные УУД:

1. Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.
2. Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в источниках информации.
3. Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
4. Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей группы.
5. Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* предметы и их образы.
6. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты, называть их тему.

Коммуникативные УУД:

1. Умение *выразить* свои мысли полно и точно; *задавать* вопросы.
2. *Слушать* и *быть внимательным* к другим.
3. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
4. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностные УУД:

1. *Оценивать* жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях *отмечать* конкретные поступки, которые можно *оценить* как хорошие или плохие.
2. *Объяснять* с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.
3. Самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).
4. В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

Содержание программы кружка «Экология человека».

Программа кружка состоит из разделов:

1. Введение. Культура здоровья.

Охрана и укрепление здоровья и здоровья окружающих людей. Вредные привычки. Владение основными культурно-гигиеническими навыками самообслуживания.

Безопасное поведение на улицах и дорогах. «Безопасное колесо». Основные правила противопожарной безопасности.

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. Исследование «Почему нужен завтрак». Творческий проект «Классный завтрак». «Кулинарная эстафета». Игра «Кулинарные посиделки».

4. Режим дня

Творческое задание «Планируем день». Сон – лучшее лекарство. Игровой проект «Советуем литературному герою». Творческое задание «Мой выходной день».

5. Гигиена

«Викторина Гигиена». Исследование «Почему нужно чистить зубы». Разработка и оформление памятки «Как сохранить улыбку красивой».

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

Методы работы с детьми: игры, творческие задания, проекты, занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, использование ИКТ и др.

Формы проведения занятий: групповые, индивидуальные, работа в парах.

Планируемые результаты

1 уровень Приобретение школьником знаний о правилах здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела, о правилах безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношений, об ответственности за поступки, слова, мысли, за своё физическое и душевное здоровье, о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения

2 уровень Развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре

3 уровень Приобретение школьником опыта актуализации спортивно- оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Тематическое планирование

<i>№</i>	<i>раздел</i>	<i>5 класс</i>
<i>1</i>	<i>Культура здоровья.</i>	<i>2</i>
<i>2</i>	<i>Физическая активность</i>	<i>3</i>
<i>3</i>	<i>Питание</i>	<i>5</i>
<i>4</i>	<i>Режим дня</i>	<i>3</i>
<i>5</i>	<i>Гигиена</i>	<i>3</i>
<i>6</i>	<i>Заключение</i>	<i>1</i>
	<i>итого</i>	<i>17</i>

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

1. А.Г.Маеева «Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья» М. Просвещение 2010г.

Занятия проводятся как в спортивном зале учреждения, в кабинете, оборудованном ПК, Интернет, интерактивной доской и в библиотеке.

Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. – М., Просвещение, 2004. 127
2. 2 Миненко П.П., Щуров К.Ю. Очково-кумулятивная система оценивания по предмету "Физическая культура" как компонент здоровьесберегающих образовательных технологий. – Хабаровск, ХК ИППК ПК, 2004.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. – М., Мос. гор. фонд поддержки шк. книгоиздания, 2009

Тематическое планирование для 5 класса

Кол-во часов в №	Тема занятия	Дата проведения
1. Введение. Культура здоровья. (2 ч.)		
1	Здоровье человека Первичный инструктаж о правилах работы на кружке	
	Охрана и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих людей	
2	Навыками самообслуживания	
	Средства личной гигиены	
2. Физическая активность (3ч.)		
3	История игр.	
4	Творческий проект «Игротека наших бабушек».	
5	Эстафета здоровья.	
3. Питание (5 ч.)		
6	Питание – необходимое условие для жизни человека.	
7	Золотые правила питания.	

8	Жиры, белки и углеводы - что важнее?	
9	Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием	
10	рецепт «Любимое блюдо нашей семьи».	
4. Режим дня (3ч.)		
11	Сон – лучшее лекарство.	
12	Неправильный режим дня и его последствия	
13	Режим дня в разное время года	
5. Гигиена (3ч.)		
14	«Викторина Гигиена».	
15	« Самая полезная зубная паста» Поиск информации	
16	Генеральная уборка кабинета	
6. Заключение (1ч.)		
17	Подведение итогов. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».	

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Экология человека» 6 класс**

Программа рассчитана на учащихся 6 класса по 1 часу в неделю, первое полугодие (всего 17 час)

Пояснительная записка.

*Перед человечеством открывается
огромное будущее, если он поймёт это
и не будет употреблять разум
и свой труд на самоистребление*

В.И. Вернадский

Цель курса: Систематизирование экологических знаний и умений, формирование научных основ общей экологической культуры.

Человек, являясь составной частью человеческого общества, существует в определённой окружающей среде. Из неё он получает все необходимые средства существования и находится в сложных взаимосвязях.

В настоящее время эти взаимодействия настолько усложнились, что породили глобальную проблему, получившую название «экологическая проблема», которая связана с ухудшением качественных характеристик окружающей человека природной среды, и как следствие – снижение уровня здоровья населения. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья подрастающего поколения.

Данный элективный курс расширяет знания учащихся о здоровье, факторах, на него влияющих, способах его укрепления и сохранения, развивает умения и навыки по овладению простейшими приёмами исследования здоровья и окружающей среды, самонаблюдению, правилам культурного поведения в окружающей среде.

Актуальность программы:

С древнейших времён человек стремится познать тайны своего существования и окружающей его природы. Здоровье – самое ценное достояние человека. В нём важнейший залог радости жизни, трудоспособности, успеха. Важнейшее условие сохранения здоровья - правильная организация жизни, разумное построение труда и быта. Данная программа предусматривает изучение этих вопросов, способствует применению полученных знаний для создания оптимального режима отдыха.

Применение знаний, полученных при изучении курса, должно способствовать предупреждению заболеваний и укреплению здоровья, пониманию опасности потери природной средой жизнеобеспечивающих качеств.

Задачи курса:

- углубить знания о влиянии окружающей среды на организм человека;
- научить поиску оригинальных решений, самостоятельному выполнению творческих работ, научить согласовывать и координировать деятельность при совместной работе;
- формирование ценностей как основы и фундамента всякой культуры.
- развить экологическую компетентность, экологический стиль мышления.

Тематическое планирование.

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Основы экологических знаний	7
2	Физическое загрязнение среды и здоровье человека	6
3	Искусственные экосистемы	3
4	Место, где ты живешь. Вологодская область.	1
5	Всего:	17

Литература

1. А.П. Анастасова, Д.П. Гольнева, Л.С. Короткова. Человек и окружающая среда. М., Просвещение, 1997.
2. Е.А. Крискунов, В.В. Пасечник, А.П. Сидорин. Экология. М., Дрофа 1995.
3. Н.М. Чернова, В.М. Галушин, В.М. Константинов. Основы экологии. М., Просвещение, 1995.
4. В.Н. Большаков, Г.И. Таршис, В.С. Безель. Региональная экология. Екатеринбург, Сократ, 2000.

Учебно- тематическое планирование.

№ п./п.	Тема занятия	часы

I	Основы экологических знаний	7
1	Законы экологии	1
2	Человек и окружающая среда.	1
3	Здоровье и факторы, его определяющие.	1
4	Индивидуальное и популяционное здоровье	1
5	Загрязнение атмосферы. Парниковый эффект	1
6	Кислотные дожди	1
7	Разрушение озонового слоя. Загрязнение воздуха в городах	1
II	Физическое загрязнение среды и здоровье человека.	6
8	Понятия о загрязнении и загрязнителях.	1
9-10	Определение степени запыленности в разных участках школы.	2
11	Классификация загрязнений.	1
12	Сведение лесов и сокращение биоразнообразия	1
13	Разрушение почвенного покрова	1
III	Искусственные экосистемы	3
14	Изучение пищевых связей в экосистеме	1
15-16	Изучение экосистемы. Ландшафт как фактор здоровья	2
IV	Место, где ты живешь. Вологодская область.	1
17	Биологическое разнообразие Вологодской области.	1
	Всего 17 часа	