

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Алтайская средняя общеобразовательная школа №1
им. П.К. Коршунова

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР

_____/Ревякина И.М./
«31» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор

_____/Васильев И.Ю.
Приказ № 499 от 31. 08. 2023г



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Экологическая культура и здоровье человека»**
Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год
Количество часов в неделю: 1 час (всего – 35 ч.)
Составила: учитель биологии
Миронова Оксана Владимировна

1. Пояснительная записка

Реализация программы обеспечивается нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020).
2. Паспорт национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утв. Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».
4. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании), (воспитатель, учитель)» (ред. от 16.06.2019) (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н, с изменениями, внесёнными приказом Министерства труда и соцзащиты РФ от 25.12.2014 № 1115н и от 5.08.2016 г. № 422н).
5. Методические рекомендации по созданию и функционированию в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, центров образования естественно-научной и технологической направленностей («Точка роста») (Утверждены распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 12 января 2021 г. №Р-6)

В данный момент актуальность и общенациональный характер проблемы здоровья граждан России очевидны. Не так давно ученые говорили о том, что образ жизни человека на 50% определяется его здоровьем. На Всероссийском форуме «Здоровье нации – основа процветания России», который прошел в 2006 году, эксперты говорили о том, что уже на 70-80% жизнь человека зависит от состояния его здоровья. Эти цифры заставляют уже серьезно задуматься о формах и методах укрепления здоровья нации, о стратегии в этой области и роли третьего участника процесса – общества. Именно общество в лице образовательных учреждений формирует систему приоритетов и ценностей, определенный стиль жизни, так называемые социально одобряемые нормы поведения. Сегодня, к огромному сожалению, социально одобряемое поведение не ведет к здоровью, а следовательно и к счастливой жизни. Поэтому если гражданин (в нашем понимании – учащийся) не очень понимает необходимость сохранения своего здоровья, то задача образовательного учреждения состоит в разъяснении того, что в современных рыночных условиях нельзя рассчитывать только на государство, если ты сам не в состоянии ответить за свое будущее. А задача общества, если оно заинтересовано в дальнейшем своем существовании, - в максимально короткие сроки изменить ситуацию, найти новые формы пропаганды и внедрения ценностей здорового образа жизни, культуры здоровья, выработать новую систему социально-культурных ценностей, в которой здоровье будет одним из основных личностных приоритетов.

Проект программы разработан для дополнительного образования детей и подростков в системе современного образования.

Цель:

1. развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни.
2. Приобретение опыта разнообразной деятельности, познания и самопознания.

Задачи:

1. Сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье.
2. Сформировать навыки осознанного выбора учащимися поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.
3. Привить потребность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
4. Сформировать представление о рациональном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.
5. Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности, научить школьника составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.
6. Дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубном влиянии на здоровье.
7. Сформировать навыки противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых (научиться говорить «нет»)
8. Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения
9. Сформировать представление об основных компонентах культуры и здоровья и здорового образа жизни.

Условия реализации программы

Одним из важнейших факторов, напрямую влияющих на успешность и результативность осуществления образовательного процесса, являются условия реализации образовательного процесса.

Для реализации программа сформирована группа учащихся 8-х классов.

Программа рассчитана на один год обучения, два часа в неделю, всего 34 часа в год.

Форма и методы работы:

- индивидуальная работа;
- групповая работа;
- беседы, викторины;
- коллективные творческие дела;
- трудовые дела.
- анкетирование

Формы контроля:

1. Наблюдение
2. Тестирование
3. Беседа

Теоретические и практические занятия способствуют развитию устной коммуникативной и речевой компетенции учащихся, умениям:

- вести устный диалог на заданную тему;
- участвовать в обсуждении исследуемого объекта или собранного материала;
- участвовать в работе конференций, чтений.

2. Ожидаемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

1. Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
2. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
3. Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
4. Влияние факторов риска на здоровье человека;
5. Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
6. Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
7. Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
8. Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
9. Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;
10. Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
11. Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ;
12. Смогут презентовать результаты собственной деятельности;

Метапредметные результаты:

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми
2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность
4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные результаты:

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека
2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Основные принципы реализации программы – научная обоснованность, доступность, учет возрастных особенностей школьников, практическая целесообразность, субъективность, деятельностный и личностный подходы, преемственность.

3. Тематический план

№ п\п	Название темы, раздела	Всего часов	Из них	
			теоретич.	практич.
		34	19	15
1	Введение	1	1	0
2	Здоровый образ жизни	5	3	2
3	Закаливание и его значение в укреплении здоровья	3	1	2
4	Рациональное питание	5	4	1
5	Движение - это жизнь	7	1	6
6	Виды травм и первая медицинская помощь	5	3	2
7	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья	2	2	0
8	Чистота - залог здоровья	3	2	1
9	Живые организмы и их влияние на здоровье	3	2	1

4. Содержание программы:

1. Введение (1ч)

Раскрыть понятие “здоровье”, культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм.

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 твоего организма и организма близких тебе людей.

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.

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 питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.

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 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.

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.

8. Чистота – залог здоровья.(3ч)

Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”.

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.

5. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Всего часов	Из них		Содержание занятия	Дата
			Теор.	Практ		
1. Введение						
1	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье	1		1	Факторы, влияющие на здоровье	
2. Здоровый образ жизни						
2	Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	1	1		мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”	
3	Вредные привычки, причины их формирования.	1		1	Диспут Мониторинг, наблюдение	
4	Курение и его вредное влияние на организм.	1		1	Газета (живая) Мониторинг, наблюдение	
5	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье, но и твою жизнь.	1		1	Встреча с врачом-наркологом Мониторинг, наблюдение	
6	Акция “Скажи наркотикам - НЕТ”	1		1	Формулировать новые задачи Акция Наблюдение	
3. Закаливание и его значение в укреплении здоровья						
7	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	1		1	Беседа, прогулка Наблюдение	
8	Закаливание водой и солнцем.	1		1	Самостоятельные занятия дома, Наблюдение	
9	Значение систематичности и	1	1		Беседа	

	последовательности в закаливающих процедурах.				Мониторинг, наблюдение	
4. Рациональное питание						
10	Понятие рационального питания и его значение.	1		1	Посещение столовой Наблюдение	
11	Режим питания.	1		1	Исследование «Почему нужен завтрак?» Проектная деятельность	
12	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания	1	1		Беседа Наблюдение	
13	Правильное приготовление пищи.	1		1	Беседа Наблюдение, мониторинг	
14	Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил.	1	1		Мини-лекция Наблюдение	
5. Движение – это жизнь						
15	Роль физических упражнений.	1		1	Исследовательский проект «Движение и здоровье» Проектная деятельность	
16	Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	1	1		Беседа самонаблюдение	
17	Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте.	1		1	Спортивный квест Мониторинг, наблюдение	
18	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	1		1	Трудовой десант Наблюдение	
19	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	1		1	Творческое задание «Планируем день» Проектная деятельность	

20	Туризм развивает твоё тело и душу.	1		1	Туриада Наблюдение	
21	Правила поведения в природе.	1		1	Презентация Тестирование	

6. Виды травм и первая медицинская помощь

22	Что такое первая доврачебная помощь, её роль	1	1		Беседа Мониторинг, наблюдение	
23	Ушибы, ожоги: твои действия.	1		1	Беседа, мониторинг, наблюдение	
24	.Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, обморожении.	1	1		Мини-лекция Наблюдение, тестирование	
25	Виды кровотечений и первая помощь при них.	1		1	Встреча с врачом-терапевтом	
26	Переломы, вывихи, растяжения- сумей не навредить	1		1	Встреча с врачом-травматологом	

7. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.

27	Понятие профилактики. Грипп и его профилактика	1		1	Встреча с медицинским работником. Мониторинг	
28	Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение	1		1	Встреча с медицинским работником. Мониторинг	

8. Чистота - залог здоровья.

29	Соблюдай чистоту жилища	1	1		Беседа Наблюдение	
30	Гигиена одежды и обуви	1		1	Газета Проектная деятельность	
31	В чистом теле – здоровый дух	1		1	Круглый стол Проектная	

					деятельность	
9. Живые организмы и их влияние на здоровье.						
32	Ядовитые грибы, растения, животные	1	1		Беседа Мониторинг, наблюдение	
33-34	Лекарственные растения и их применение	2	1	1	Исследование Проектная деятельность	

6. Предполагаемые результаты реализации программы

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни: осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены; особенностях влияния вредных привычек на здоровье; особенностях воздействия двигательной активности на организм человека; основах рационального питания, о “полезных” и “вредных” продуктах; о значении режима питания; способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации; о логике и правилах проведения научного исследования;

Ученик научится:

Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
Строить речевые высказывания в устной форме;
Адекватно воспринимать оценку учителя;
Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, к труду, к знаниям, к миру, к другим людям, к своему собственному здоровью и внутреннему миру

Ученик научится:

Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
Различать “полезные” и “вредные” продукты;
Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
Определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
Заботиться о своем здоровье.

Результаты третьего уровня (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе.)

Приобретут опыт исследовательской деятельности; опыт публичного выступления по проблемным вопросам; опыт наблюдения за своим организмом; опыт интервьюирования и проведения опросов общественного мнения; опыт самообслуживания, самоорганизации и

организации совместной деятельности с другими детьми; опыт управления другими людьми и взятия на себя ответственности за других людей

Ученик научится:

Применять коммуникативные и презентационные навыки;

Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

Оказывать первую медицинскую помощь

Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;

Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

7. Методическое обеспечение программы

Список литературы:

1. Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа / [С.В. Третьякова]. – М. : Просвещение, 2013. – 96с. – (Работаем по новым стандартам). – ISBN 978-5-09-02839-0
2. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-8 классы. Москва «Просвещение» 2013г.
3. Г. А. Воронина, Т.В.Иванова, Г.С.Калинова. Биология. Планируемые результаты. Система заданий 5-9 класса. Москва «Просвещение» 2013г.
4. Биология. Практикум по анатомии и физиологии человека. 10-11 класс/авт-сост. М.В. Высоцкая – Волгоград: Учитель, 2008г.
5. Хрипкова А.Г. возрастная физиология. Уч. Пособие для студентов небиологических спец. пед. инст. М.: Просвещение, 1978г.
6. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника. - М.: Просвещение, 1988г.
7. Еременко Н.И. Профилактика вредных привычек. 5-11 класс. /Н.И. Еременко. – М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2008г.
8. Мое здоровье. Формирование ценностного отношения к здоровью и профилактика ВИЧ/СПИДа у подростков в школе /авт-сост П.П. Кучеганова, Ю.В. Науменко. – М.: Глобус, 2008г.
9. Сизанов А.Н., Хриптович В.А. «Модульный курс профилактики курения. Школа без табака. 5-11 класс, ПТУ. – М.: «Вако», 2004г. (Педагогика. Психология. Управление.)
10. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры/ Е.А. Воронова.- Ростов н/Д: Феникс, 2007 (Сердце отдаю детям)
11. Эдокова Г.И. методическое пособие по экологии человека: Горно – Алтайск, 1994 г.
12. Пекелис В.Д. Твои возможности, человек. Изд. 5-е, перераб. и доп. - М.: Знание, 1986г.
13. Тяглова Е.В. Исследовательская и проектная деятельность учащихся по биологии: методическое пособие/ Е.В. Тяглова. – М.: Глобус, 2008г. (Уроки мастерства)
14. Биология и экология. 10-11 класс: проектная деятельность учащихся / авт. – сост. М.В. Высоцкая – Волгоград: Учитель, 2008г.
15. биология. 5-9 класс: проектная деятельность учащихся. /авт. – сост. Е.А. Якушкина и др. – Волгоград: Учитель, 2009г.
16. Экология. 6-11 класс: внеклассные мероприятия, исследовательская деятельность учащихся/ сост. И.П. Чередниченко. - Волгоград: Учитель, 2009г.
17. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2011. - 223 с. -. (Стандарты второго поколения).
18. Внеурочная деятельность. Примерный план внеурочной деятельности в основной школе: пособие для учителя/. В.П. Степанов, Д.В. Григорьев - М.: Просвещение, 2014. - 200 с. -. (Стандарты второго поколения).