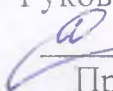
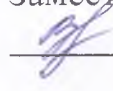

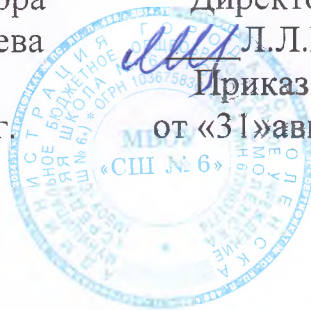


МБОУ «СШ №6»

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
 Н.А.Сысенко
Протокол №1
от «29» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО НА МС
Заместитель директора
 В.Н.Арсентьева
«30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
 Л.Л.Шестакова
Приказ №65-ОД
от «31» августа 2023г.



Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Экология и здоровье»
для обучающихся 10а класса
на 2023/2024 учебный год

Составитель:

Буравская Алла Александровна

город Смоленск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Перечень нормативных правовых актов, регламентирующих разработку рабочей программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. ФГОС среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении и введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями).
3. Рабочая программа воспитания (отражается в личностных результатах рабочей программы).

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Экологическое воспитание направлено на формирование у обучающихся элементарных экологических представлений, осознанного отношения к объектам окружающей действительности, ознакомление с правилами общения человека с природой для сохранения и укрепления их здоровья, экологически грамотного поведения в школе и дома.

Цели изучения курса внеурочной деятельности

- ✓ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся;
- ✓ повышение уровня экологической культуры читателей, состоящей в умении анализировать экологическую ситуацию, в осознании личной ответственности за сохранность окружающей среды, понимании механизмов взаимодействия организма человека с природой.
- ✓ формирование познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы.

Форма организации: индивидуальная, групповая.

Место учебного курса в учебном плане

Всего за год 34 часа, в неделю 1 час.

Содержание курса внеурочной деятельности

Введение Здоровье населения. Здоровье и болезни. Здоровье и факторы риска болезни.

1. Здоровье и наследственность

Место человека в системе животных. Стресс – наследственная реакция адаптации. Носители наследственности. Наследственные болезни. Диагностика и лечение, предупреждение наследственных болезней.

2. Среда жизнедеятельности человека

Природная среда – источник инфекционных заболеваний. Космос и здоровье. «Совы» и «жаворонки», или природа биологических ритмов. Погода и самочувствие. Поселение как среда жизни. Среда жилого помещения.

Пищевые отравления. Предупреждение и первая помощь. Безопасная химия в быту и повседневной жизни.

3. Природная среда теряет свои экологические свойства

Загрязнение атмосферы. Опасность химического отравления. Организм защищается от загрязнений. Радиация и здоровье. Измерение уровня шума. Изучение режима освещения. Пылевое загрязнение воздуха в помещении. Рациональное использование воды.

4. Здоровый образ жизни

Культура питания. Культура движения. Алкоголизм – болезнь химической зависимости. Табакокурение. Физическая и духовная красота человека в русском искусстве. Определение обеспеченности организма человека витаминами и микроэлементами. Влияние никотина на ферменты слюны. Планирование семьи. Наркотики, зависимость и последствия.

Заключительное занятие. Анкетирование

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- ✓ ценностное отношение к природе; бережное отношение к живым организмам, способность сочувствовать природе и её обитателям;
- ✓ потребность в занятиях физической культурой и спортом; негативное отношение к факторам риска здоровью;
- ✓ эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, осознание необходимости ее охраны;
- ✓ ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- ✓ элементарные представления об окружающем мире в совокупности его природных и социальных компонентов;
- ✓ установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках;
- ✓ стремление заботиться о своем здоровье;

- ✓ готовность следовать социальным установкам экологически культурного здоровьесберегающего, безопасного поведения (в отношении к природе и людям);
- ✓ готовность противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- ✓ готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- ✓ овладение умениями взаимодействия с людьми, работать в коллективе с выполнением различных социальных ролей;
- ✓ освоение доступных способов изучения природы и общества (наблюдение, запись, измерение, опыт, сравнение, классификация и др.);
- ✓ развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
- ✓ овладение умениями ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать решения

Метапредметные результаты:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

- ✓ самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- ✓ устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- ✓ определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- ✓ выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- ✓ вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- ✓ развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

- ✓ владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- ✓ способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- ✓ овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;
- ✓ формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ✓ ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- ✓ выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для

доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

- ✓ анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- ✓ давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
- ✓ разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- ✓ осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- ✓ уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- ✓ уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- ✓ выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- ✓ ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) работа с информацией:

- ✓ владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- ✓ создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- ✓ оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- ✓ использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- ✓ владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

- ✓ осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- ✓ распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- ✓ владеть различными способами общения и взаимодействия;
- ✓ аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- ✓ развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность:

- ✓ понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

- ✓ выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- ✓ принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
- ✓ оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- ✓ предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- ✓ координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- ✓ осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

- ✓ самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- ✓ самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- ✓ давать оценку новым ситуациям;
- ✓ расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- ✓ делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- ✓ оценивать приобретенный опыт;
- ✓ способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) самоконтроль:

- ✓ давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- ✓ владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- ✓ использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- ✓ уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

- ✓ самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
- ✓ саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к

- эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
- ✓ внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
 - ✓ эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
 - ✓ социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;
- г) принятие себя и других людей:
- ✓ принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
 - ✓ принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
 - ✓ признавать свое право и право других людей на ошибки;
 - ✓ развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема учебного занятия, раздела	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Виды деятельности	ЭОР/ЦОР
Введение (1 час)					
1	Введение. Анкетирование	1	Анкетирование. Беседа, работа в группах, планирование работы	Развить мотивацию к целенаправленной социально значимой деятельности; стремление быть полезным, интерес к социальному сотрудничеству. Сформировать внутреннюю позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом	http://educont.ru
1. Здоровье и наследственность (5 часов).					
2	Место человека в системе животных.	1	Решение ситуативных и проблемных	Извлекать анализировать, интерпретировать	http://educont.ru

3	Стресс наследственная реакция адаптации.	– 1	задач Беседа/ Дискуссия/ Проект/ Игра	информацию (из текста, таблицы, диаграммы). Описывать ход и результаты действий, предлагать и обсуждать способы решения. Прикидывать, оценивать, вычислять результат. Устанавливать и использовать зависимости между данными. Выполнение проекта на основе комплексного задания.
4-5	Носители наследственности. Наследственные болезни. Генетика человека	2		
6	Диагностика и лечение, предупреждение наследственных болезней.	1		

2. Среда жизнедеятельности человека (7 часов).

7	Природная среда – источник инфекционных заболеваний	1	Решение ситуативных и проблемных задач Беседа/ Дискуссия/ Проект/ Игра	Извлекать анализировать, интерпретировать информацию (из текста, таблицы, диаграммы). Описывать ход и результаты действий, предлагать и обсуждать способы решения. Прикидывать, оценивать, вычислять результат. Устанавливать и использовать зависимости между данными. Выполнение проекта на основе комплексного задания. Выполнение итоговой работы. Обсуждение результатов. Взаимо- и самооценка результатов	Цифровой образовательный контент http://educont.ru
8	Космос и здоровье	1			
9	«Совы» и «жаворонки», или природа биологических ритмов	1			
10	Среда жилого помещения.	1			
11-12	Пищевые отравления. Предупреждение и первая помощь	2			
13	Безопасная химия в быту и повседневной жизни.	1			

				выполнения.	
3. Природная среда теряет свои экологические свойства (7 часов).					
14	Загрязнение атмосферы, гидросферы, почвы Радиация и здоровье	1	Решение ситуативных и проблемных задач Беседа/ Дискуссия/ Проект/ Игра	Извлекать анализировать, интерпретировать информацию (из текста, таблицы, диаграммы). Описывать ход и результаты действий, предлагать и обсуждать способы решения. Прикидывать, оценивать, вычислять результат. Устанавливать и использовать зависимости между данными. Выполнение проекта на основе комплексного задания. Выполнение итоговой работы. Обсуждение результатов. Взаимо- и самооценка результатов выполнения.	Цифровой образовательный контент http://educont.ru
15	Опасность химического отравления.	1			
16	Организм защищается от загрязнений	1			
17	Влияние шумов на здоровье. Измерение уровня шума.	1			
18	Изучение режима освещения.	1			
19	Пылевое загрязнение воздуха в помещении.	1			
20	Рациональное использование воды.	1			
4. Здоровый образ жизни (12 часов).					
21	Алкоголизм – болезнь химической зависимости.	1	Обсуждение информации, предложенной руководителем занятия. Беседа. Дискуссия. Решение и разбор ситуаций. Проект	Приводить примеры реальных ситуаций. Оценивать последствия. Выявлять и оценивать различные мнения и точки зрения. Аргументировать свое мнение. Приводить примеры глобальных	Цифровой образовательный контент http://educont.ru
22	Табакокурение. Влияние никотина на ферменты слюны.	1			
23	Наркотики, зависимость и последствия.	1			
24	Определение обеспеченности организма человека витаминами и	1			

	микроэлементами.			проблем.	
25-26	Планирование семьи.	2		Объяснять, какие проблемы называются глобальными.	
27-28	Культура питания. Культура движения.	2		Выполнение проекта на основе комплексного задания.	
29-30	Культура движения.	2		Выполнение итоговой работы.	
31-32	Физическая и духовная красота человека в русском искусстве.	2		Обсуждение результатов. Взаимо- и самооценка результатов выполнения.	
Заключительное занятие. Анкетирование (2 часа).					
33-34	Подведение итогов программы. Самооценка результатов деятельности на занятиях. Анкетирование	2	Групповая работа Анкетирование	Оценивать результаты своей деятельности. Аргументировать и обосновывать свою позицию. Осуществлять сотрудничество со сверстниками. Учитывать разные мнения	

Учебно-методическое обеспечение учебного процесса

Обязательные учебные материалы для ученика

Таких материалов нет

Методические материалы для учителя

1. Акопов, А.Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности / А.Ю. Акопов. – СПб.: Речь, 2008. – 224 с.
2. Березовская, Т.П. Эмоциональное развитие личности старшеклассников: метод. пособие / Т.П. Березовская; науч. ред. Л.Н. Рожина. – Мн.: БГПУ, 2003. – 25 с.
3. Здоровьесбережение учащихся в учреждениях, обеспечивающих получение общего среднего образования (комплексный подход): метод. рек. // Сборник нормативных документов мин. образ. РБ. – 2006. - №15. – С.54-111.

4. Кальченко, Е.И. Гигиеническое обучение и воспитание школьников / Е.И. Кальченко. – М.: Просвещение, 1984. – 127 с.
5. Купчинов, Р.И. Формирование у учащихся здорового образа жизни (материалы лекций, бесед, факультативных занятий): пособие для учителей, классных руководителей, воспитателей / Р.И. Купчинов. – Минск: Нац. ин-т образования, 2009. – 224 с.
6. Мансурова, С.Е. Здоровье человека и окружающая среда / С.Е. Мансурова, О.А. Шклярова. – 2-е издание. – М.: «5 за знания»; СПб.: ООО «Виктория плюс», 2007. – 112

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет

- Цифровой образовательный контент <http://educont.ru>
- www.minzdravsoc.ru – сайт Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации;
- www.edu.ru – «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (раздел «Здоровье, физическая культура и спорт»);
- www.portal-health.ru – информационный портал о здоровье;
- www.takzdorovo.ru – интернет-портал о здоровом образе жизни.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

✓ учебное оборудование

Ноутбук, проектор, справочные таблицы, демонстрационные плакаты.