

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение среднего общего образования Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского союза Михаила Петровича Крыгина села Кабановка муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

Копия верна

УТВЕРЖДЕНО:

Директор школы:  Л.А. Кузнецова

Приказ № 64-3-ОД от 31.08.2020 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

Экологическая культура и здоровье человека  
(полное наименование)

6

(классы)

спортивно-оздоровительное

направление

2020-2021 уч год

(срок реализации)

### СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)

Должность: учитель физики и математики

Ф.И.О.: Уткина Елена Николаевна

«Проверено»

Заместитель директора по УВР:

 Уткина Е.Н.

Дата: «28» августа 2020 г.

«Согласовано на заседании ШМО»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от «27» августа 2020 г

Руководитель ШМО  Голотарева В.В./

**Аннотация к рабочей программе  
внеурочной деятельности «Культура здорового питания» в 6 классе**

Нормативная база программы:	Программа внеурочной деятельности «Экология . Здоровье. Безопасность» 5-9 класс авт. Новикова Е.Н., Велюго И.Э. Санкт-Петербург, 2016
Дата утверждения:	31.08.2020
Общее количество часов:	34
Уровень реализации:	базовый
Срок реализации:	2020-2021 г.г.
Автор(ы) рабочей программы:	Уткина Е.Н.

**Особенности программы «Культура здорового питания»**

Данная программа курса внеурочной деятельности «Культура здорового питания» направлена на формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. В настоящее время вопросам обеспечения именно здорового питания населения уделяется большое внимание. Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения.

Программа курса «Культура здорового питания» необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

1. Содержание программы ВД
2. МОДУЛЬ «ЗДОРОВЬЕ».

№	Разделы	6 класс
1.	Здоровье человека.	Здоровье и болезни
2.	Здоровый образ жизни.	Гигиена дыхания, зрения, слуха. Гигиена питания. Мир увлечений.
3.	Становление подростка.	Особенности взаимоотношений со сверстниками. Самовоспитание
4.	Правила здорового образа жизни	Электронная энциклопедия здоровья Составление правил здорового образа жизни
5.	Подведение итогов модуля	Презентация альманаха «Что такое гигиена?» Презентация интернет- справочника «Наша афиша».

3. МОДУЛЬ «ЭКОЛОГИЯ».

№	6 класс	
1	Раздел. Экология нашего дома	квартира как экосистема. Микроклимат. Флора и фауна квартиры
2	Подведение итогов модуля.	Конкурс презентаций и фотовыставка

1. МОДУЛЬ «БЕЗОПАСНОСТЬ».

№	6 класс	
1	Транспорт - зона повышенной опасности	безопасность участников движения. Метрополитен. Железнодорожный транспорт. Дорожно- транспортные происшествия
2	Безопасность в городе и вне города	Безопасное поведение с животными. Погодные условия и безопасность человека
3	Подведение итогов модуля.	Презентация видео энциклопедии «Дорожная академия». Конкурс буклетов.

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. Модуль «Здоровье»

#### 1. Раздел «Здоровье и болезни».

- Болезни грязных рук. Желудочно-кишечные болезни, их причины. Профилактика и лечение гельминтозов. Профилактика грибковых заболеваний кожи, ногтей, волос.
- Практическая работа. Составление памятки для окружающих.

#### 2. Раздел «Здоровый образ жизни» 2.1. Гигиена

- Гигиена дыхания. Роль вентиляции, проветривания и нормальной влажности в классах и жилых помещениях. Болезни органов дыхания, пути передачи и профилактика гриппа, туберкулеза. Гигиена зрения. Причины близорукости, ее профилактика Гигиена слуха. Вредные влияния шума на здоровье.
- Практическая работа. Составление альманаха «Что такое гигиена?» 2.2. Питание
- Гигиена питания. Сроки хранения продуктов.
- Практическая работа. О чём расскажет упаковка. 2.3. Мир увлечений
- Человек и искусство. Изобразительное искусство. Музыка. Литература. Театр.

- Практическая работа. Составление интернет- справочника «Наша афиша»

#### Раздел 3. Становление подростка. Особенности взаимоотношений со сверстниками.

- Практическая работа. Тренинг. Конфликт? Умение отказать. Умение отстаивать своё мнение. Ролевая игра "Как заводить друзей".

#### 3.1. Самовоспитание – что это такое?

- Имидж. Как стать обаятельным и интересным человеком.
- Практическая работа. Рекомендации сверстникам: Как работать над собой.

#### 5. Правила здорового образа жизни. Электронная энциклопедия здоровья. Практическая работа по составлению правил здорового образа жизни. Составление портфолио. Подведение итогов модуля. Презентация интернет-справочника «Наша афиша».

### II. Модуль «Экология» Раздел 1. «Экология нашего дома».

#### 1.1. Квартира как экосистема.

Факторы, влияющие на качество среды жилища: наружный воздух; продукты неполного сгорания газа; вещества, возникающие в процессе приготовления пищи; вещества, выделяемые мебелью, книгами, одеждой и т.д.; продукты табакокурения; бытовая химия и

средства гигиены; комнатные

растения; соблюдение санитарных норм проживания (количество людей и домашних животных); электромагнитное загрязнение.

#### 1.2. Химические, биологическое, физическое загрязнение квартиры.

Практическая работа. Электронная энциклопедия здоровья. Рекомендации. Экологическая маркировка. Основные группы знаков на упаковках.

#### 1.3. Микроклимат квартиры.

Влажность, температура и движение воздуха. Экологичность посуды. Чистота и уют в квартире.

Химия в быту.

Практическая работа. Заменители химии в быту. Электронная энциклопедия здоровья. Рекомендации. Чистящие средства.

#### 1.4. Комнатные растения.

Эстетическая и гигиеническая роль. Растения и аллергия. Практическая работа. Фитодизайн моего жилища. Презентация.

#### 1.5. Фауна квартиры. Польза и вред.

Практическая работа. Насекомые-вредители. Составление памятки и рекомендаций. Фото-конкурс. Домашние животные.

### 2. Подведение итогов модуля «Экология». Конкурс презентаций и фотовыставка.

#### III. Модуль «Безопасность»

Раздел 1. Транспорт – зона повышенной опасности

##### 1.1 Безопасность участников движения.

- Пешеход. Безопасность пешехода. Пассажир. Безопасность пассажира. Водитель. Водитель - велосипедист. Права и обязанности велосипедиста. Опасные ситуации на транспорте.
- Практическая работа. Создание видео энциклопедии «Дорожная академия».

##### 1.2. Метрополитен.

- Правила и обязанности пассажиров метро. Опасные зоны метрополитена
- Практическая работа. Разработка электронных памяток к видео энциклопедии.

### 1.3. Железнодорожный транспорт.

- Опасные зоны железной дороги. Правила поведения пассажира и пешехода на железнодорожном транспорте.
- Практическая работа. Разработка электронных памяток к видео энциклопедии.

### 1.4. Дорожно-транспортные происшествия.

- Причины дорожно-транспортных происшествий
- Практическое занятие. Оказание первой медицинской помощи при ДТП. Раздел 2. Безопасность в городе и вне города.

#### 2.1. Безопасное поведение с животными.

- Опасные животные и насекомые. Правила предосторожности при встрече с собаками. Первая помощь при укусах насекомых и змей.
- Практическая работа. Разработка буклетов «Правила поведения при нападении собаки. «Оказание первой помощи при укусах насекомых»

#### 2.2. Погодные условия и безопасность человека.

- Безопасность на водоемах. Осень, зима, весна, лето. Безопасное поведение в грозу. Первая помощь при ожогах и отморожениях.

### 3. Подведение итогов модуля. Презентация видео энциклопедии «Дорожная академия». Конкурс буклетов.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 6 КЛАСС**

№№	Модуль, разделы	Всего часов	теоретических	практических
<b>I</b>	<b>Модуль «Здоровье»</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
1.	Здоровье и болезни	2	1	1
2.	Здоровый образ жизни	7	3	3
2.1	Гигиена	2	1	1
2.1.1	Питание	2	1	1
2.1.1	Мир увлечений	2	1	1
3.	Раздел. Становление подростка Особенности взаимоотношений со сверстниками.	1		1
3.1.	Самовоспитание- что это такое?	2	1	1
5.	Правила здорового образа жизни. Подведение итогов модуля.	1		1
<b>II</b>	<b>Модуль «Экология»</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
1.	Раздел «Экология нашего дома».	9	5	4
1.1.	Квартира как экосистема.	1	1	
1.2.	Химические, биологическое, физическое загрязнение квартиры	2	1	1
1.3.	Микроклимат квартиры	2	1	1
1.4.	Комнатные растения	2	1	1
1.5.	Фауна квартиры	2	1	1
2.	Подведение итогов модуля «Экология»	1		1
<b>III.</b>	<b>Модуль «Безопасность»</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
1.	Транспорт - зона повышенной опасности	8	4	4
1.1.	Безопасность участников движения.	2	1	1
1.2.	Метрополитен.	2	1	1

1.3.	Железнодорожный транспорт.	2	1	1
1.4.	Дорожно-транспортные происшествия.	2	1	1
2.	Безопасность в городе и вне города.	3	2	1
2.1.	Безопасное поведение с животными.	2	1	1
2.2.	Погодные условия и безопасность человека.	1	1	
3.	Подведение итогов модуля «Безопасность»	1		1
	Всего	34	16	18





