МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Отдел образования Кесовогорского муниципального округа

МБОУ Лисковская СОШ

СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Заместитель по УВР	Директор школы
_____	_____
Карасёва И.Ю	Быкова Н.А
Педсовет протокол № 7 от «26» 06.2026 г.	Приказ №46 от «26» 06.26 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса Внеурочной деятельности

«Экологичный образ жизни»

для обучающихся 5-6 классов

Лисково 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

АКТУАЛЬНОСТЬ И ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности . Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования . Сегодня всё население планеты включено в общественные отношения, непосредственно или опосредованно связанные с окружающей средой. Современный человек в повседневной жизни часто оказывается в ситуациях, требующих принятия экологически оправданных решений . А это значит, что каждому человеку, вне зависимости от сферы профессиональной деятельности, предпочтений и увлечений, необходимо владеть экологическими знаниями, ориентироваться на экологическую безопасность . Устойчивое развитие сегодня возможно только при осознанном и заинтересованном участии экологической

деятельности всех людей, в первую очередь наиболее активной части населения — учащейся молодёжи . Современным школьникам важно научиться жить в мире, который стоит перед очевидными и очень сложными для решения экологическими вопросами . Этим и обусловлена актуальность данной программы внеурочной деятельности . Реализация программы в школах страны поможет построить экологически безопасное будущее для каждого человека и позволит школьнику находить баланс между своими потреб новостями и природой . Кроме того, реализация программы по может формированию субъектной позиции школьников в сфере экологии, заключающейся в их отказе от пассивной роли созерцателя и переходе к активному и осознанному включению в решение экологических проблем . Программа поможет ребёнку: 6 в формировании экологических знаний, в развитии его ценностного отношения к природе, в организации его экологически сообразной деятельности . Это позволит ребёнку по лучить представление о современном состоянии Программа курса внеурочной деятельности 4 экологии города, страны, планеты; об основных экологиче ских понятиях и проблемах; научиться проводить простейшие исследования в сфере экологии; проявлять заботу о природе; получить опыт экологической деятельности; 6 приобрести знания о взаимодействии и взаимосвязи при

роды, общества и человека, что позволит сформировать готовность к бережному отношению к природе, к самоограничению в потреблении материальных благ в целях сохранения окружающей среды; 6 в познании себя, своих мотивов, устремлений, склонностей. Эти навыки помогут ребёнку стать увереннее в себе, честнее с самим собой, понимать и оценивать степень влияния других людей на свои решения, оценивать влияние собственных решений на состояние окружающей природы и собственного здоровья; 6 понять необходимость ежедневных усилий по поддержанию чистоты в доме, на улице, в лесу, по сортировке мусора, по минимизации использования пластика в быту, по экономии ресурсов, по соблюдению правил здорового образа жизни и т . п .; 6 в планировании своего жизненного и профессионального пути, для которого будет естественен экологичный образ жизни .

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Варианты реализации программы и формы проведения занятий. Программа рассчитана на 34 часа, в рамках кото рых предусмотрены такие формы работы, как беседы, дискуссии, практикумы, экскурсии, встречи, деловые и ролевые игры, групповая работа, интервью . Программа может быть реализована в работе со школьниками 5—6 классов . Взаимосвязь с программой воспитания. Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций примерной рабочей программы воспитания для общеобразовательных организаций . Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка . Это проявляется: —в возможности включения школьников в деятельность, организуемую в рамках модулей программы воспитания:

Особенности работы педагога по программе . Педагог, работающий по программе «Экологичный образ жизни», старается раскрыть потенциал каждого школьника через вовлечение его в различные формы деятельности . При этом результатом работы педагога в первую очередь является личностное развитие ребёнка . Личностных результатов педагог может достичь, увлекая ребёнка совместной и интересной им обо- им деятельностью, устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу, наполняя занятия ценностным содержанием . Примерная схема проведения занятий по программе может быть такой: приветствие школьников; эмоциональная разрядка (короткие игры,

маленькая притча, размышления детей о предложенном высказывании или цитате и т .); актуализация темы предстоящего занятия; работа по теме занятия; рефлексия . Особенностью занятий является их интерактивность и многообразие используемых педагогом форм работы: в ходе даже одного занятия педагог может чередовать разнообразные игры, практикумы, групповую работу, обмен мнениями, мозговой штурм, дискуссии

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1. Введение в курс внеурочной деятельности «Экологичный образ жизни» (3 ч)

Давайте знакомиться. Игры и упражнения, помогающие познакомиться . Ожидания каждого школьника и группы в целом от совместной работы в рамках программы . Кто защищает природу . Понятия «экология», «экологичный образ жизни», «экологическая деятельность» . Российские и международные экологические организации, работа которых нацелена на сохранение планеты . Как проходит мой день. Повседневные действия, которые могут нанести ущерб природе . Способы уменьшения последствий наших повседневных действий для природы .

Раздел 2. Правила экологичного образа жизни (7 ч)

Путешествие пластиковой бутылки. Содержимое наше го пакета с мусором . Пластик в общем объёме мусора . Под готовка пластиковой бутылки к переработке . Сдай батарейку. Использование разных типов батареек, элементов питания дома и в промышленности . Вред использованных батареек для природы . Правила сбора и утилизации использованных батареек . Как отдыхать экологично . Отдых на природе . Что значит отдыхать экологично . Как выглядят места отдыха людей, не заботящихся о природе . Правила экологичного отдыха . Знаки экологической безопасности. Виды знаков экологи ческой безопасности . Функциональное назначение знаков . О чём говорит маркировка товаров. Что такое маркировка и экомаркировка товаров . Процесс получения экомаркировки на товар . Экологические знаки на упаковке . Экомаркировка и экологическая чистота цикла производства и продажи товара .

Раздел 3. Здоровье своими руками (5 ч)

Звук и здоровье . Взаимосвязь экологичного образа жизни и здоровья человека . Звук и здоровье . «Шумовое загрязнинние» . Природные и техногенные звуки . Частота звука и гром кость звука: их влияние на

физическое и психическое здоровье человека . Транспорт вокруг нас. Современные транспортные средства и типы двигателей . Соотношение машин с различными типами двигателей на дорогах России и сравнение их характеристик с точки зрения состава выхлопных газов . Влияние выхлопных газов на здоровье человека . Болезни, связанные с качеством воздуха . Способы минимизации выбросов выхлопных газов двигателя внутреннего сгорания . Экологические стандарты топлива в России . Электромобиль . Экология питания. Потребность подростка в еде: калории; белки, жиры и углеводы; вода; витамины . Количество приемов пищи . Домашняя еда и фастфуд . Упаковка для еды в магазине и дома . Правила хранения продуктов длительного хранения и скоропортящихся продуктов . Вегетарианство . Расчёт массы тела . Анорексия . Питание во время стрессовых ситуаций .

Раздел 4. Экологические навыки (19 ч)

Практикум по сортировке неорганического мусора. Вопрос об утилизации мусора и его место среди экологических проблем планеты . Как утилизуют мусор . Что такое сортировка мусора . Правила сортировки мусора . Одноразовая посуда . Места для сбора разных видов мусора . Потребительское общество. Что такое «потребительское общество» . Его характеристики . Ограничение потребления . Экология нашего города (села). Наш город с точки зрения экологии . Природные особенности местности, в которой мы живём . Промышленные предприятия города и района . Трассы и магистрали . Экологические проблемы города и способы их решения . Какой бывает энергия. Получение энергии и способы её экономии дома, в школе, в городе . Что такое «зелёная энергия» . Солнечные станции, ветряки, приливные электростанции — их плюсы и минусы для экологии . Расчёт стоимости электроэнергии . Пернатые друзья. Птицы нашего края . Значение птиц для природы . Охрана птиц . Зимующие птицы . Кормушки и корм для птиц . Санитары нашей природы. Основные функции санитаров природы . Животные, птицы, насекомые, помогающие сохранить окружающую природу Санитары леса и мусор в лесу . Экологический практикум. Правила очистки водоёмов и рек от мусора. Правила сбора мусора в лесу и парке. Программа курса внеурочной деятельности ла посадки саженцев деревьев . Правила сбора макулатуры . Правила создания экологической тропы . Почему лишь немногие живут экологично? Как экологичный образ жизни позволит сохранить жизнь на планете . Глобальные экологические вызовы . Усилия народов и стран мира по сохранению жизни на планете . Создание социальной рекламы. Значение социальной рекламы . Примеры социальной рекламы . Экологическая социальная реклама . Красная книга России. Цель

создания Красной книги . Структура Красной книги России . Разные цвета страниц Красной книги . День Земли. История возникновения Дня Земли . Акции, которые проводятся ко Дню Земли . Акции «Час Земли», «Зелёный марафон» . Игровой практикум. Экологическая игра «Что? Где? Ког да?» . Игра «Экологическое лото» . Возможности игры для формирования экологичного образа жизни . Экологическая карта города (района). Карта города (рай она), где обозначены все «экологические места»: пункты приёма пластиковой тары, батареек, макулатуры; места наибольшего загрязнения воздуха, экологические тропы и т . д .\

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЭКОЛОГИЧНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения содержания курса .

Личностные результаты Личностные результаты отражают готовность обучающих ся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе, в том числе: В сфере гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей, с которыми школьникам предстоит взаимодействовать в рамках реализации программы «Экологичный образ жизни»; готовность к разнообразной совместной деятельности; выстраива ние доброжелательных отношений с участниками курса . В сфере патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и много конфессиональном обществе, проявление интереса к познанию истории, культуры Российской Федерации, своего края, на родов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины в науке. В сфере духовно-нравственного воспитания: воспитание моральных ценностей и норм в ситуациях нравственного вы бора; готовность оценивать своё поведение и поступки, по ведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм; осознание необходимости брать на себя ответственность в ситуации экологического выбора, активное неприятие асоциальных поступков . В сфере эстетического воспитания: восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; стремление к самовыражению в разных видах искусства, в том числе прикладного; стремление создавать вокруг себя эстетически

привлекательную среду . Программа курса внеурочной деятельности 10 В сфере физического воспитания, формирования культу ры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение правил гигиены, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность). В сфере трудового воспитания: активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) В сфере экологического воспитания: применение социальных и естественно-научных знаний для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты обучающихся, освоивших данный курс, включают: Универсальные познавательные действия: выявлять дефицит информации о той или иной стороне экологически значимой деятельности, находить способы решения возникших проблем; использовать вопросы как инструмент для познания; аргументировать свою позицию, мнение; оценивать достоверность информации, полученной в ходе работы с интер нет-источниками; самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого обсуждения в группе или в паре; прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия, связанных с тем или иным экологически обоснованным выбором; применять раз личные методы при поиске и отборе информации, связанной с экологически значимой деятельностью и дальнейшим изучением курса; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию; находить аргументы, под тверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию Программа курса внеурочной деятельности 12 в различных информационных источниках; самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации, предназначенную для остальных участников курса «Экологичный образ жизни» . Универсальные коммуникативные действия: формулировать суждения в соответствии с целями и условиями общения в рамках занятий, включённых в курс «Экологичный образ жизни»; выражать свою точку зрения; понимать намерения других участников занятий курса «Экологичный образ жизни», проявлять уважительное отношение к ним и к взрослым, участвующим в занятиях; в корректной форме формулировать свои возражения; в ходе диалога и(или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи; сопоставлять свои

суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать раз ичие и сходство позиций; публично представлять результаты работы, связанные с тематикой курса по экологии; понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких участников курса «Экологичный образ жизни

Календарно -тематическое планирование

Темы	Основное содержание	Кол-во часов
Давайте знакомиться	Ожидания каждого школьника и группы в целом от совместной работы в рамках программы	1
Кто защищает природу	Понятия «экология», «экологичный образ жизни», «экологическая деятельность» . Российские и международные экологические организации, работа которых нацелена на сохранение планеты	1
Как проходит мой день	Повседневные действия, которые могут нанести ущерб природе . Способы уменьшения послед ствий наших повседневных действий для природы	1
Путешествие пластиковой бутылки	Содержимое нашего пакета с мусором . Пластик в общем объёме мусора	1
Путешествие пластиковой бутылки	Подготовка пластиковой бутылки к переработки	1
Сдай батарейку	Использование разных типов батареек, элементов питания дома и в промышленности . Вред использованных батареек . Правила сбора и утилизации использованных батареек	1
Как отдыхать экологично	Отдых на природе . Что значит отдыхать экологично . Как выглядят места отдыха людей, не заботящихся о природе . Правила экологичного отдыха	1
Знаки эко логической безопасности	Виды знаков экологической безопасности . Функциональное назначение знаков	1
О чём говорит маркировка товаров	Что такое маркировка и экомаркировка товаров . Процесс получения экомаркировки на товар . Экологические	2

	знаки на упаковке . Экомаркировка и экологическая чистота цикла производства и продажи товара	
Звук и здоровье	Взаимосвязь экологичного обра за жизни и здоровья человека . Звук и здоровье . «Шумовое за грязнение» . Природные и техно генные звуки . Частота звука и громкость звука: их влияние на физическое и психическое здоровье человека	1
Транспорт вокруг нас	Современные транспортные средства и типы двигателей. Со отношение машин с различными типами двигателей на дорогах России и сравнение их характеристик с точки зрения состава выхлопных газов . Влияние выхлопных газов на здоровье чело века . Болезни, связанные с качеством воздуха . Способы минимизации выбросов выхлопных газов двигателя внутреннего сгорания . Экологические стандарты топлива в России . Электромобиль	2
Экология питания	Потребность подростка в еде: калории; белки, жиры и углеводы; вода; витамины . Количество приёмов пищи . Домашняя еда и фастфуд . Упаковка для еды в магазине и дома . Правила хранения продуктов . Вегетарианство . Расчёт массы тела . Анорексия . Питание во время стрессовых ситуаций	2
Практикум по сортировке неорганического мусора	Место «мусорной проблемы» среди экологических проблем планеты . Как утилизуют мусор . Что такое сортировка мусора . Одноразовая посуда . Места для сбора разных видов мусора . Правила сортировки мусора	2
Потребительское общество	Что такое «потребительское об щество» . Его характеристики . Ограничение потребления	1
Экология нашего города (села)	Наш город с точки зрения эко логии . Природные особенности местности, в которой мы живём . Про мышленные предприятия города и района . Трассы и магистрали . Экологические проблемы города и способы их решения	1

Какой бывает энергия	Получение энергии и способы её экономии дома, в школе, в городе . Что такое «зелёная энергия» . Солнечные станции, ветряки, приливные электростан ции — их плюсы и минусы для экологии . Расчёт стоимости электроэнергии	2
Пернатые друзья	Птицы нашего края . Значение птиц для природы . Охрана птиц . Зимующие птицы . Кор мушки и корм для птиц	2
Санитары нашей природы	Основные функции санитаров природы . Животные, птицы, насекомые, помогающие очистить окружающую природу . Санитары леса и мусор в лесу	1
Экологический практикум	Правила очистки водоёмов от мусора. Правила сбора мусора в лесу и парке. Правила посадки саженцев деревьев. Правила сбора макулатуры.	2
Экологический практикум	Правила создания экологической тропы	1
Почему лишь немногие живут экологично?	Экологичный образ жизни как образ жизни, позволяющий сохранить жизнь на планете. Глобальные экологические вызовы.	1
Создание социальной рекламы	Значение социальной рекламы. Знакомство с примерами социальной рекламы. Экологическая социальная реклама	1
Красная книга России	Создания Красной книги. Структура Красной книги России. Разные цвета страниц Красной кни	1
День Земли	История возникновения Дня Земли. Акции, которые проводятся ко Дню Земли. Акции «Час Земли», «Зелёный марафон	1
Игровой Практикум	Экологическая игра «Что? Где? Когда?». Игра «Экологическое лото». Возможности игры для форми- рования экологичного образа жизни	2
Экологическая карта города (района	Карта города (района), где обозначены все «экологические места»: пункты приёма пластиковой тары, батареек, макулатуры; места наибольшего загрязнения воздуха, экологические тропы и т.	1
итог		34ч

Список литературы

1.Анастасия Приказчикова. «Экологичный образ жизни»

2. Ирина Жукова «Я забочусь о планете»

3.Крассная книга Тверской области

4.Мария Ершова «Маленькая книга зелёной жизни»