

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №15 г.Йошкар-Олы»

ПРИНЯТА на заседании
методического совета
МБОУ «СОШ № 15 г. Йошкар- Олы»
Протокол № 1 от 31.08.2021г.



ПРИТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Туманова Ф.Н.
31.08.2021 года

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Экология человека»
для учащихся 8-х классов
на 2021-2022 учебный год

(Общеинтеллектуальное направление)

Составитель:
Семёнова С.Н.,
учитель биологии
высшей категории

г.Йошкар-Ола, 2021год

Пояснительная записка

Программа разработана как нормативно правовой документ для организации внеурочной деятельности в 8 классе. Программа реализует требования ФГОС к условиям и результатам образования обучающихся основной школы. Планирование составлено на основе материала пособия Ворониной Г.А. «Элективные курсы: алгоритмы создания, примеры программ: практическое руководство для учителя» М.: Айрис-пресс, 2006.

Целью программы является формирование у школьников оптимальной для здоровья модели и стратегии поведения, обеспечивающей наилучшую адаптацию во взрослой жизни. Курс нацелен помочь подросткам противостоять отрицательному давлению социальной среды, подготовить подростков к принятию разумных решений.

Основные задачи:

- формирование научной картины мира у учащихся;
- воспитание экологической культуры здоровья;
- изучение психофизиологические показатели и ресурсы здоровья;
- ознакомить с методами диагностики состояния здоровья;
- развитие умения использовать знания, в том числе и в нестандартных ситуациях.
- развить умения анализировать, сравнивать, обобщать, делать логические выводы и устанавливать причинно-следственные связи на основе изучения строения и жизнедеятельности органов;
- развить коммуникативные способности учащихся;
- овладеть современными методами формирования ЗОЖ, профилактическими методами предупреждения вредных привычек.

Программа внеурочной деятельности составлена для учащихся 8 класса общеобразовательной школы. Срок реализации 1 год. Курс рассчитан на 34 часа (1 час в неделю).

В курс включены лабораторные работы по оценке функционального состояния организма, которые помогут выработать программу сохранения и укрепления здоровья. Материалы по проектной деятельности позволят разнообразить формы организации учебного процесса, расширить рамки учебного предмета.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- Знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий.
- Реализация установок здорового образа жизни.
- Сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы; интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы и др.); эстетического отношения к живым объектам.
- Формирование ответственного отношения к природе, осознание необходимости защиты окружающей среды.

Метапредметные результаты:

- Овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи.
- Умение работать с разными источниками биологической информации: находить биологическую информацию в различных источниках (тексте учебника, научно-

популярной литературе, биологических словарях и справочниках), анализировать и оценивать информацию, преобразовывать информацию из одной формы в другую.

- Способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих.
- Умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

Предметные результаты

В ходе занятий внеурочной деятельности школьники должны демонстрировать знания, умения и навыки

- Способность различать научную и паранаучную информацию о влиянии различных факторов на человека и его здоровье.
- Знание экологических и социальных факторов, влияющих на здоровье человека.
- Умение описывать влияние экологических и социальных факторов на здоровье человека.
- Умение различать случайные и закономерные влияния экологических факторов на здоровье и работоспособность человека.
- Умение прогнозировать возможные последствия изменения окружающей среды на бытовом уровне.
- Умение объяснять значение и место взаимоотношений человека и природы в материальной и духовной культуре человека.
- Навыки сравнения проблем здоровья у людей разных профессий и социальных групп в зависимости от общекультурных позиций, ценностных установок и ориентации.
- Умение организовывать диалог и находить компромиссы по вопросам оптимизации собственных отношений со средой.
- Проявление активности в пропаганде здорового образа жизни и отказе от вредных привычек.
- Понимание важности сохранения здоровья как одной из главных ценностей жизни.
- Владение навыками здорового образа жизни.
- Повышение уровня общих и специальных знаний и умений по биологии

Содержание программы внеурочной деятельности

Глава I «Окружающая среда и здоровье человека»

Что изучает экология человека. Свойства человека как биосоциального существа. Ведущая роль законов общественной жизни в социальном прогрессе человечества. Здоровье и образ жизни. История развития представлений о здоровом образе жизни. Из истории развития взаимоотношений человека с природой. Различия между людьми, проживающими в разных природных зонах. Влияние климатических условий на здоровье человека. Экстремальные факторы окружающей среды.

Лабораторная работа «Оценка состояния физического здоровья».

Защита проектов. Семинар.

Глава II. «Влияние факторов среды на системы органов»

Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия) их влияние на функционирование систем органов. Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Воздействие двигательной активности на организм человека. Основные виды физических упражнений. Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови.

Иммунитет и здоровье. Онкологические заболевания. Аллергия. Инфекционные болезни и проблемы долголетия. СПИД. ВИЧ-инфицированные люди. Меры профилактики по

борьбе со СПИДом. Условия полноценного развития системы кровообращения. Возрастные изменения в системе кровообращения. Профилактика нарушений деятельности сердечнососудистой системы. Правильное дыхание. Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важнейший экологический фактор. Химический анализ продуктов, расчёт калорийности питания. Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний. Рациональное питание и культура здоровья. Воздействие солнечных лучей на кожу. Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Средства и способы закаливания. Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. Условия нормального функционирования зрительного аппарата. Внешнее воздействие на слух и орган равновесия. Шумовые загрязнения и связанные с ним болезни. Стресс как негативный биосоциальный фактор. Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности. Биоритмы и причины их нарушений. Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни. Влияние окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции.

Лабораторные работы

«Оценка подготовленности организма к занятиям физкультуры».

«Оценка состояния противомикробного иммунитета».

«Реакция сердечнососудистой системы на физическую нагрузку».

«Определение стрессоустойчивости сердечнососудистой системы».

«Влияние холода на частоту дыхательных движений».

«Реакция организма на изменение температуры окружающей среды».

«Влияние холода на частоту дыхательных движений».

«Развитие утомления».

«Воздействие шума на остроту слуха».

«Определение некоторых свойств нервных процессов».

«Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей».

Практические работы

«О чём может рассказать упаковка».

«Режим двигательной активности для людей разных возрастных групп».

Конференция. Защита проектов.

Глава III «Репродуктивное здоровье»

Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов. Проблемы взросления и культура здоровья. Факторы риска внутриутробного развития. Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путём. Ответственное поведение как социальный фактор.

Заключительное занятие. Рефлексия.

Учебный план ориентирован на использование учебника: Федорова М.З., Кучменко В.С., Лукина Т.П. Экология человека. Культура здоровья: Учебное пособие для учащихся 8 класса общеобразовательных учреждений. - М.: Вентана-Графф, 2012.

Тематическое планирование

№	Глава	Количество часов
1	Глава I «Окружающая среда и здоровье человека»	6
2	Глава II.«Влияние факторов среды на системы органов»	22
3	Глава III«Репродуктивное здоровье»	6

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Вид деятельности
	Глава I. Окружающая среда и здоровье человека	
1-2	Экологические факторы, влияющие на здоровье человека	беседа
3-4	Здоровье и образ жизни.	л/р «Оценка состояния физического здоровья»
5-6	История развития представлений о здоровом образе жизни.	проекты
7-8	Различия между людьми, проживающими в разных природных зонах.	проекты
9-10	Влияние климатических условий на здоровье человека.	Защита проектов по темам главы I.
11-12	Экстремальные факторы окружающей среды.	семинар
13-14	Глава II. «Влияние факторов среды на системы органов» Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия).	Просмотр фильма «Чума над Россией», конференция.
15-16	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы.	л/р «Оценка подготовленности организма к занятиям физкультуры»
17-18	Воздействие двигательной активности на организм человека.	п/р «Режим двигательной активности для разных возрастных групп».
19-20	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови.	Лекция, беседа
21-22	Иммунитет и здоровье.	л/р «Оценка состояния против инфекционного иммунитета».
23-24	Условия полноценного развития системы кровообращения.	л/р «Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку».
25-26	Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы.	л/р «Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы».
27-28	Правильное дыхание.	л/р «Влияние холода на частоту дыхательных движений».
29-30	Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важнейший экологический фактор.	Презентация «Компоненты пищи»
31-32	Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний.	п/р «О чём может рассказать упаковка».
33-34	Рациональное питание и культура здоровья.	Проект «Составление школьного меню»
35-36	Состояние кожи и её производных. Воздействие солнечных лучей на кожу.	Лабораторная работа «Определение типа кожи»

		лица». Проект.
37-38	Средства и способы закаливания.	л/р «Реакция организма на изменение температуры окружающей среды». Конференция.
39-40	Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы.	л/р «Развитие утомления».
41-42	Условия нормального функционирования зрительного аппарата.	Проект
43-44	Внешнее воздействие на слух и орган равновесия.	л/р «Воздействие шума на остроту слуха».
45-46	Стресс как негативный биосоциальный фактор.	Практическая работа «Методы релаксации»
47-48	Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности.	л/р «Определение некоторых свойств нервных процессов».
49-50	Биоритмы и причины их нарушений.	л/р «Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей».
51-52	Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни.	Проекты, сообщения
53-54	Глава III «Репродуктивное здоровье» Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов.	Лекция, беседа
55-56	Проблемы взросления и культура здоровья.	Диспут
57-58	Факторы риска внутриутробного развития.	Лекция
59-60	Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путём.	Лекция, беседа
61-62	Ответственное поведение как социальный фактор.	Диспут
63-68	Защита проектов	

Учебно-методический комплект

Литература для учащихся

1. Драгомилов А.Г. Маш Р.Д. Биология 8 класс. М. Вентана-Граф 2009. (любой учебник для 8 класса, допущенный Министерством образования РФ)
2. Пугал Н.А., Биология. Человек. Практикум по гигиене. / Пугал Н.А., Волошина Е.В., Маш Р.Д., Беляев В.И. М.: Аркти, 2002.
3. Пугал Н.А., Козлова Т.А. Лабораторные и практические занятия по биологии. Человек и его здоровье М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2003.
4. Федорова М. З., Кучменко В. С, Лукина Т. П. Экология человека. Культура здоровья: Учебное пособие для учащихся 8 класса общеобразовательных учреждений. М., 2006.

5. Федорос Е.И., Нечаева Г.А. Экология в экспериментах: учебное пособие для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Вентана-Граф, 2006.
6. Хабарова Е.И., Панова С.А. Экология. Краткий справочник школьника. 9-11 кл. М.: Дрофа, 1997.
7. Энциклопедия для детей. Т 17. Человек (3 части) – 2-е издание / Глав. ред. М.Д.Аксёнова.- М.:Аванта +, 2003.
8. Энциклопедия для детей. Т 19. Экология – 2-е издание / Глав.ред. В.А. Володин. - М: Аванта +, 2001.
9. Интернет-ресурсы.

Литература для учителя

1. Алексеева Т.М. Адаптация человека в различных экологических нишах Земли (биологические аспекты). – М.: МНЭПУ, 1998.
2. Анастасова Л.П. Формирование здорового образа жизни подростков на уроках биологии: Методическое пособие. 6-9 классы. – М.: Вентана-Граф, 2006.-208с.
3. Величковский Б.Т., Кирпичев В.П.,Суравегина. Н.Т. Здоровье человека и окружающая среда: учебное пособие – М.: – Новая школа – 1997 г.
4. Вронский В.А. Прикладная экология. Ростов – на – Дону: Феникс,1996.
5. Димитриев А.Д. Экология и здоровье человека. М. Просвещение – 2003г.
6. Лаптев А.П "Закаливайтесь на здоровье". Москва. "Медицина" 1991г.
7. Носов Е.Н. «Культура здоровья: формирование здорового образа жизни». Лабораторный практикум //Биология в школе, 2010 - №6 – с.48-56
8. Прохоров Б.Б. Экология человека: Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2008
9. Суматохин С.В. «Особенности развития и половое воспитание подростков» //Биология в школе, 2010 - №10 – с.33-42