

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кудеихинская средняя общеобразовательная школа»
Порецкого муниципального округа
Чувашской Республики

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания ШМО
«30»_августа_2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____Архипова М.В.
приказ №115в от 31.08.2023

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Экология человека»
9 класс

Составитель: Селиверстова З.Н., учитель
биологии и химии
МБОУ «Кудеихинская СОШ»

Нормативно-правовые основания разработки рабочей программы

Рабочая программа разработана и составлена на основе:

ФЗ от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»; Положение о рабочих программах МБОУ «Кудеихинская СОШ» Порецкого района Чувашской Республики

Программа для учащихся средней школы реализует общеинтеллектуальное направление внеурочной деятельности и составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования.

Общая характеристика курса

Программа разработана как нормативно правовой документ для организации внеурочной деятельности в 9 классе. Программа реализует требования ФГОС к условиям и результатам образования обучающихся основной школы.

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.

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.

Место курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности составлена для учащихся 9 класса общеобразовательной школы. Срок реализации 1 год. Курс рассчитан на 34 часа (1 час в неделю).

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.
- Овладение 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».

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.

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.**

Тематическое планирование

| № | | Количество часов |
|---|--|------------------|
| 1 | Глава I «Окружающая среда и здоровье человека» | 6 |
| 2 | Глава II «Влияние факторов среды на системы органов» | 23 |
| 3 | Глава III «Репродуктивное здоровье» | 5 |

Календарно – тематическое планирование

| № | Тема занятия | Всего | Теория | Практика | Рекомендуемый перечень средств обучения и воспитания центра "Точка роста" |
|--|---|-------|--------|--|---|
| Глава I. Окружающая среда и здоровье человека | | | | | |
| 1. | Экологические факторы, влияющие на здоровье человека | 1 | 1 | 0 | |
| 2. | Здоровье и образ жизни. | 1 | 0 | 1 л/р «Оценка состояния физического здоровья» | Датчики цифровых лабораторий силы |
| 3. | История развития представлений о здоровом образе жизни. | 1 | 1 | 0 | |
| 4. | Различия между людьми, проживающими в разных природных зонах. | 1 | 1 | 0 | |
| 5. | Влияние климатических условий на здоровье человека. | 1 | 1 | 0 | |
| 6. | Экстремальные факторы окружающей среды. | 1 | 1 | 0 | |
| 7. | Вредные привычки (болезненные, | 1 | 1 | 0 | |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|-----------------------------------|
| | пагубные пристрастия). | | | | |
| 8. | Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. | 1 | 0 | 1 л/р «Оценка подготовленности организма к занятиям физкультуры» | Датчики цифровых лабораторий силы |
| 9. | Воздействие двигательной активности на организм человека. | 1 | 1 | 0 | |
| 10. | Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. | 1 | 1 | 0 | |
| 11. | Иммунитет и | 1 | 1 | 0 | |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|--|---|
| | здоровье. | | | | |
| 12. | Условия полноценного развития системы кровообращения. | 1 | 0 | 1 л/р «Реакция сердечнососудистой системы на физическую нагрузку». | Датчики цифровых лабораторий ЭКГ, Артериального давления |
| 13. | Профилактика нарушений деятельности сердечнососудистой системы. | 1 | 0 | 1 л/р «Определение стрессоустойчивости сердечнососудистой системы». | Датчики цифровых лабораторий ЭКГ, Артериального давления |
| 14. | Правильное дыхание. | 1 | 0 | 1 л/р «Влияние холода на частоту дыхательных движений». | Датчики цифровых лабораторий частоты дыхания, датчик температуры окружающей среды |
| 15. | Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важнейший экологический фактор. | 1 | 1 | 0 | |
| 16. | Чужеродные примеси пищи. | 1 | 0 | 1 п/р «О чём | |

| | | | | | |
|-------|---|---|---|--|--|
| | Профилактика вызываемых ими заболеваний. | | | может рассказать упаковка». | |
| 17-18 | Рациональное питание и культура здоровья. | 2 | 2 | 0 | |
| 19-20 | Состояние кожи и её производных. Воздействие солнечных лучей на кожу. | 2 | 1 | 1 Лабораторная работа «Определение типа кожи лица». | Датчики цифровых лабораторий Температуры тела |
| 21 | Средства и способы | 1 | 1 | 0 | |

| | | | | | |
|-------|--|---|---|--|--|
| | закаливания. | | | | |
| 22 | Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. | 1 | 1 | 0 | |
| 23-24 | Условия нормального функционирования зрительного аппарата. | 2 | 2 | 0 | |
| 25 | Внешнее воздействие на слух и орган равновесия. | 1 | 1 | 0 | |
| 26 | Стресс как негативный биосоциальный фактор. | 1 | 0 | 1 Практическая работа «Методы релаксации» | Датчики цифровых лабораторий ЭКГ, Артериального давления |
| 27 | Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности. | 1 | 1 | 0 | |
| 28 | Биоритмы и причины их нарушений. | 1 | 1 | 0 | |
| 29 | Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни. | 1 | 1 | 0 | |
| 30 | Особенности развития организма юноши и девушки под действием | 1 | 1 | 0 | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|
| | биосоциальных факторов. | | | | |
| 31 | Проблемы взросления и культура здоровья. | 1 | 1 | 0 | |
| 32 | Факторы риска внутриутробного развития. | 1 | 1 | 0 | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|
| 33 | Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путём. | 1 | 1 | 0 | |
| 34 | Ответственное поведение как социальный фактор. | 1 | 1 | 0 | |