

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**«Экология человека. Культура здоровья»**  
**8 класс**  
**срок реализации программы – 1 год**  
**2021-2022 учебный год**

1	Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета	стр. 1
2	Содержание учебного предмета	стр. 2
3	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	стр. 3

**1. Планируемые результаты освоения курса**

**Выпускник научится**

- описывать влияние экологических факторов на здоровье человека;
- описывать влияние социальных факторов на здоровье человека;
- объяснять на примерах прямое и косвенное влияние факторов природной среды на здоровье человека;
- анализировать и оценивать образ жизни своей семьи и свой собственный;
- подтверждать фактами, примерами значимость каждого компонента ЗОЖ; рационального питания, культуры движения, смены ближайшего окружения;
- обосновывать влияние неблагоприятных воздействий вредных привычек на здоровье человека;
- применять правила пребывания на солнце; правил закаливания; правил гигиены сна; методов релаксации; гигиенических рекомендаций работы на компьютере;
- соблюдать меры профилактики отравлений, вирусных и бактериальных заболеваний, стрессов, вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания); правил поведения в природной среде;
- проводить наблюдения и самонаблюдения.

**Выпускник получит возможность научиться**

- различать научную и паранаучную информацию о влиянии различных экологических факторов на человека и его здоровье;
- прогнозировать возможные последствия изменения окружающей среды на бытовом уровне;
- объяснять значение и место взаимоотношений человека и природы в материальной и духовной культуре человека;
- проявлять активность в пропаганде здорового образа жизни и отказе от вредных привычек;
- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;

## 2. Содержание курса

### **Введение**

Место курса «Экология человека. Культура здоровья» в группе дисциплин естественно - научного цикла. Значимость и практическая направленность курса.

### **1. Окружающая среда и здоровье человека (6 часов)**

Что изучает экология человека. 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 условиях. Влияние климатических факторов на здоровье. Экстремальные факторы окружающей среды. Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия).

#### **Лабораторная работа.**

Оценка состояния физического здоровья.

### **2. Влияние факторов среды на функционирование систем органов (22 часа)**

#### **1. Опорно-двигательная система**

Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Воздействие двигательной активности на организм человека.

**Лабораторная работа.** Оценка подготовки организма к занятиям физической культурой.

#### **2. Кровь и кровообращение**

Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Иммуитет и здоровье. Условия полноценного развития системы кровообращения. Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы.

#### **Лабораторные работы.**

Оценка состояния противоинокционного иммунитета.

Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы.

#### **3. Дыхательная система**

Правильное дыхание.

#### **Лабораторная работа.**

Влияние холода на частоту дыхательных движений.

#### **4. Пищеварительная система**

Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важный экологический фактор. Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний. Рациональное питание и культура здоровья.

**Практическая работа.** О чем может рассказать упаковка продукта.

#### **5. Кожа**

Воздействие солнечных лучей на кожу. Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Закаливание. Средства и способы закаливания.

#### **6. Нервная система. Высшая нервная деятельность**

Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. Стресс как негативный биосоциальный фактор. Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности.

Биоритмы и причины их нарушения.

Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни.

#### **Практическая работа.**

Развитие утомления.

#### **Лабораторные работы.**

Оценка температурного режима помещений.

Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей.

#### **7. Анализаторы**

Условия нормального функционирования зрительного анализатора. Внешние воздействия на органы слуха и равновесия. Влияние окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции.

### 3. Репродуктивное здоровье (4 часа)

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

### 3. Тематическое планирование «Экология человека. Культура здоровья» 8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Форма организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
	<b>Введение</b>	<b>1</b>		
1	Место курса «Экология человека. Культура здоровья» в группе дисциплин естественно - научного цикла. Значимость и практическая направленность курса.	1	беседа	Слушание объяснений учителя. Слушание и анализ выступлений своих товарищей.
	<b>Окружающая среда и здоровье человека</b>	<b>6</b>		
2	Что изучает экология человека. История развития представлений о здоровом образе жизни.	1	беседа	Слушание объяснений учителя. Слушание и анализ выступлений своих товарищей. Просмотр учебных фильмов.
3	Здоровье и образ жизни. Лабораторная работа №1. Оценка состояния физического здоровья. Показатели здоровья.	1	практическое занятие	Выполнение работ практикума Слушание и анализ выступлений своих товарищей.
4	История развития отношений человека и природы.	1	теоретическое занятие	Просмотр учебных фильмов. Анализ графиков, таблиц, схем.

5	Различия между людьми, проживающими в разных природных условиях.	1	виртуальная экскурсия	Построение гипотезы на основе анализа имеющихся данных. Объяснение наблюдаемых явлений.
6	Влияние климатических факторов на здоровье. Экстремальные факторы окружающей среды.	1	игровое	Просмотр учебных фильмов. Анализ проблемных ситуаций.
7	Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия).	1	теоретическое занятие	Анализ графиков, таблиц, схем. Просмотр учебных фильмов.
	<b>Влияние факторов среды на функционирование систем органов</b>	<b>22</b>		
8	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы.	1	игровая	Работа с раздаточным материалом. Анализ проблемных ситуаций.
9	Воздействие двигательной активности на организм человека.	1	защита проектов	Построение гипотезы на основе анализа имеющихся данных. Работа с научно-популярной литературой. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам.
10	Лабораторная работа №2. Оценка подготовки организма к занятиям физической культурой	1	практическое занятие	Выполнение работ практикума. Слушание и анализ выступлений своих товарищей.
11	Лабораторная работа №3 «Оценка состояния противоионфекционного иммунитета» Иммунитет и здоровье. Условия полноценного развития системы кровообращения.	1	практическое занятие	Выполнение работ практикума. Слушание объяснений учителя. Анализ проблемных ситуаций. Просмотр учебных фильмов.
12	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови.	1	интегрированный	Моделирование и конструирование. Объяснение наблюдаемых явлений.

13	Профилактика нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. Лабораторная работа №4 «Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы»	1	практическое занятие	Выполнение работ практикума. Выполнение заданий по разграничению понятий. Систематизация учебного материала.
14	Правильное дыхание. Горная болезнь. Лабораторная работа №5 «Влияние холода на частоту дыхательных движений»	1	практическое занятие	Выполнение работ практикума. Работа с научно-популярной литературой. Слушание и анализ выступлений своих товарищей.
15	Условия правильного формирования опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем	1	защита проектов	Построение гипотезы на основе анализа имеющихся данных. Работа с научно-популярной литературой. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам. Слушание и анализ выступлений своих товарищей.
16	Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важный экологический фактор.	1	теоретическое занятие	Слушание объяснений учителя. Анализ проблемных ситуаций. Просмотр учебных фильмов.
17	Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний.	1	семинар	Работа с научно-популярной литературой. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам. Написание рефератов и докладов.
18	Рациональное питание и культура здоровья.	1	семинар	Работа с научно-популярной литературой. Слушание и анализ выступлений своих товарищей.
19	Практическая работа №1 «О чем может рассказать упаковка продукта»	1	практическое занятие	Выполнение работ практикума.
20	Воздействие солнечных лучей на кожу. Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции.	1	беседа	Слушание объяснений учителя. Слушание и анализ выступлений своих товарищей. Выполнение

				заданий по разграничению понятий. Систематизация учебного материала.
21	Закаливание. Средства и способы закаливания.	1	теоретическое занятие	Слушание объяснений учителя. Анализ проблемных ситуаций. Просмотр учебных фильмов.
22	Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. Практическая работа №2 «Развитие утомления»	1	практическое занятие	Работа с раздаточным материалом. Выполнение фронтальных лабораторных работ. Постановка фронтальных опытов. Проведение исследовательского эксперимента. Разработка новых вариантов опыта.
23	Стресс как негативный биосоциальный фактор. Лабораторная работа №6 «Оценка температурного режима учебных помещений»	1	практическое занятие	Работа с раздаточным материалом. Выполнение фронтальных лабораторных работ. Постановка фронтальных опытов. Проведение исследовательского эксперимента. Разработка новых вариантов опыта.
24	Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности. Лабораторная работа №7 «Определение некоторых свойств нервных процессов, лежащих в основе деления на типы высшей нервной деятельности»	1	практическое занятие	Работа с раздаточным материалом. Выполнение фронтальных лабораторных работ. Постановка фронтальных опытов.
25	Биоритмы и причины их нарушений. Лабораторная работа № 8 «Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей»	1	практическое занятие	Выполнение фронтальных лабораторных работ. Постановка фронтальных опытов.
26	Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни	1	беседа	Слушание объяснений учителя. Слушание и анализ выступлений своих товарищей. Систематизация учебного материала.
27	Условия и способы	1	беседа	Слушание объяснений учителя.

	правильного формирования пищеварительной системы, кожи, нервной системы			Слушание и анализ выступлений своих товарищей. Выполнение заданий по разграничению понятий. Систематизация учебного материала.
28	Условия функционирования зрительного анализатора	1	теоретическое занятие	Работа с раздаточным материалом. Выполнение заданий по разграничению понятий. Систематизация учебного материала.
29	Внешние воздействия на органы слуха и равновесия. Лабораторная работа №9 «Воздействие шума на остроту слуха»	1	практическое занятие	Выполнение работ практикума. Разработка новых вариантов опыта.
30	Влияние окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции.	1	теоретическое занятие	Слушание объяснений учителя. Анализ проблемных ситуаций. Просмотр учебных фильмов.
	<b>Репродуктивное здоровье</b>	<b>4</b>		
31	Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов.	1	теоретическое занятие	Работа с раздаточным материалом. Выполнение фронтальных работ.
32	Проблема взросления и культура здоровья. Факторы риска внутриутробного развития.	1	игровое	Просмотр учебных фильмов. Анализ проблемных ситуаций.
33	Гендерные роли. Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путем.	1	семинар	Систематизация учебного материала. Работа с научно-популярной литературой. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам. Написание рефератов и докладов.
34	Ответственное поведение как социальный фактор.	1	круглый стол	Работа с научно-популярной литературой. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам.

				Написание рефератов и докладов.
Итого		34		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575807

Владелец Ващук Наталья Александровна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022