

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 противoinфекционного 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
	Введение	1		
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.
	Окружающая среда и здоровье человека	6		
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.
	Влияние факторов среды на функционирование систем органов	22		
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.
	Репродуктивное здоровье	4		
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