

Краснодарский край Каневской район ст. Челбасская
Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №26
имени Заслуженного учителя школы РФ А. Е. Дашутина
муниципального образования Каневской район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30 августа 2022 года протокол № 1
Председатель  Бузан Е. Г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

комплексная
(тип программы)

Научное общество «Экология человека»
(наименование)

общекультурное направление
с использованием оборудования Центра образования естественно-научной
и технологической направленности «Точка роста»
(направление)

1 год
(срок реализации программы)

9 класс
(возраст обучающихся)

Поночевная А.А.
(Ф.И.О. учителя, составителя)

Результаты обучения

Содержание курса требует активной творческой работы обучающихся с различными источниками информации.

Личностные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности:

- развитие интеллектуальных и творческих способностей;
- воспитание бережного отношения к природе, формирование экологического сознания;
- признание высокой целостности жизни, здоровья своего и других людей;
- развитие мотивации к получению новых знаний;
- ответственного отношения к учению, труду;
- целостного мировоззрения;
- осознанности и уважительного отношения к одноклассникам, другим людям;
- коммуникативной компетенции в общении;
- основ экологической культуры
- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления.

Метапредметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности:

Регулятивные:

Обучающийся научится:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.
- оформлять и представлять учебно - исследовательский проект;

Познавательные

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения внеучебных заданий с использованием учебной литературы и в открытом информационном пространстве, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- строить сообщения, проекты в устной и письменной форме;
- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

Коммуникативные

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего - речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое сообщение, владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности:

В результате изучения дисциплины учащийся должен

знать:

- о воздействии экологических факторов на организм человека; какое влияние оказывает природная и социальная среда на здоровье человека;
 - влияние климатических факторов на здоровье;
 - влияние электрических и магнитных полей, ионизирующей радиации на организм человека;
 - последствия вредных привычек;
 - факторы, влияющие на формирование опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем; на развитие и функционирование нервной системы; внешние воздействия на органы зрения, слуха и равновесия, на кожный покров;
 - особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов.
 - причины заболеваний, передающихся половым путем, их профилактика и лечение;
 - правила гигиены, сохраняющие здоровье человека;
 - основные принципы лекарственной помощи;
 - факторы здоровья и факторы риска болезни;

уметь:

- объяснять, как связаны здоровье и образ жизни; какое влияние оказывает климат на здоровье; от чего зависит возникновение перегрузок; как вредные привычки и пагубные пристрастия влияют на организм человека; роль белков, жиров, углеводов в организме; какой вред организму наносят нитраты, нитриты, пестициды, тяжелые металлы;
- приводить примеры факторов, влияющих на кровеносную, опорно-двигательную, дыхательную, пищеварительную и др. системы; факторов риска внутриутробного развития; оказывающих положительное и отрицательное влияние на организм человека в подростковом возрасте;
- давать оценку диетам;
- перечислять биологические и социальные различия мужчин и женщин;
- описывать собственные наблюдения или опыты, различать в них цель, условия проведения и полученные результаты;
- использовать дополнительные источники информации для выполнения учебной задачи;
- находить значение указанных терминов в справочной литературе;
- кратко пересказывать доступный по объему текст естественнонаучного характера; выделять его главную мысль;
- использовать изученную естественнонаучную лексику в самостоятельно подготовленных устных сообщениях;
- следовать правилам безопасности при проведении практических работ;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- соблюдения мер профилактики отравлений, вирусных и бактериальных заболеваний, стрессов, вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания); правил поведения в природной среде;
- выполнения основных видов физических упражнений;
- применения правил пребывания на солнце; правил закаливания; правил гигиены сна; методов релаксации; гигиенических рекомендаций работы на компьютере;
- предупреждения переутомления;

- оказания первой помощи при травмах и несчастных случаях;
- уходе за больными.

Содержание курса

Раздел 1. Введение (1 час)

Введение в раздел «Экология человека». Место, значимость и практическая направленность курса

Раздел 2. Окружающая среда и здоровье человека (7 часов)

Экология человека как научное направление, включающее биологическую, социальную и прикладную составляющие. Классификация экологических факторов: абиотические, биотические, антропогенные. Человек как биосоциальное существо. Связь природной и социальной среды со здоровьем (физическим, психическим, социальным). Образ жизни. Здоровье. Здоровый образ жизни.

История развития представлений о здоровом образе жизни. Этапы развития взаимоотношений человека с природой.

Характеристика основных адаптивных типов человека. Расы человека: негроидная, европеоидная, монголоидная. Этнография.

Климат и здоровье. Биометеорология. Экстремальные факторы: перегрузки, невесомость, электрические и магнитные поля, ионизирующая радиация.

Лабораторные работы: «Оценка состояния здоровья».

Раздел 3. Влияние факторов среды на функционирование систем органов (21 час).

1. Опорно-двигательная система (2 часа).

Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Двигательная активность. Гиподинамия. Основные категории физических упражнений

Лабораторные работы: «Оценка подготовки организма к занятиям физической культурой».

2. Кровь и кровообращение (4 часа).

Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Гипоксия. Анемия. Изменение клеток иммунной системы. Онкологические заболевания. Аллергия. СПИД.

Условия полноценного развития системы кровообращения. Юношеская гипертония. Профилактика нарушений деятельности органов кровообращения.

Лабораторные работы: «Оценка состояния противомикробного иммунитета».

«Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы».

3. Дыхательная система (1 час).

Правильное дыхание. Горная болезнь.

Лабораторные работы: «Влияние холода на частоту дыхательных движений».

4. Пищеварительная система (3 часа.)

Состав и значение основных компонентов пищи. Гиповитаминозы. Питательный режим.

Вредные примеси пищи, их воздействие на организм. Рациональное питание. Режим питания. Диета.

Практическая работа: «О чем может рассказать упаковка продукта».

5. Кожа (3ч)

Воздействие на кожу солнечных лучей. Солнечное голодание. Правила пребывания на солнце. Закаливание. Роль кожи в терморегуляции.

Практическая работа: Реакция организма на изменение температуры окружающей среды.

6. Нервная система. ВНД (5 часов).

Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. Утомление, переутомление, стресс. Стрессоустойчивость и типы ВНД. Темпераменты. Биоритмы. Биологические часы. Гигиенический режим сна.

Лабораторные работы: «Оценка температурного режима помещений», «Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей».

Практическая работа: «Развитие утомления».

7. Анализаторы. (2 часа)

Профилактика нарушений функционирования зрительного анализатора, органов слуха и равновесия. Влияние окружающей среды на некоторые железы утренней секреции.

Лабораторные работы: «Острота слуха и шум».

Раздел 4. Репродуктивное здоровье (5 часов)

Половые железы. Вторичные половые признаки. Период полового созревания. Половая жизнь. Беременность. Факторы риска, влияющие на внутриутробное развитие. Заболевания, передающиеся половым путем. Значение ответственного поведения.

Раздел 5. Заключение (1 час).

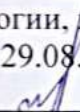
Подведение итогов. Факторы, влияющие на здоровье человека. Как сохранить своё здоровье.


Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практические занятия
1.	Введение	1		
1	Введение в раздел «Экология человека». Место, значимость и практическая направленность курса.	1	1	-
2.	Окружающая среда и здоровье человека	7		
2	Человек как биосоциальное существо. Образ жизни. Здоровье. Здоровый образ жизни.	1	1	-
3	История развития представлений о здоровом образе жизни.	1	1	-
4	Этапы развития взаимоотношений человека с природой	1		1
5	Характеристика основных адаптивных типов человека. Расы человека: негроидная, европеоидная, монголоидная. Этнография.	1	1	-
6	Климат и здоровье. Биометеорология.	1	-	1
7	Экстремальные факторы: перегрузки, невесомость, электрические и магнитные поля, ионизирующая радиация.	1		1
8	<i>Лабораторная работы:</i> «Оценка состояния здоровья».	1	-	1
3.	Влияние факторов среды на функционирование систем органов.	21		
3.1 Опорно-двигательная система (2 часа).				
9	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы.	1	1	-
10	Двигательная активность. Гиподинамия. Основные категории физических упражнений <i>Лабораторные работы:</i> «Оценка подготовки организма к занятиям физической культурой».	1	-	1
3.2 Кровь и кровообращение (4 часа).				
11	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Гипоксия. Анемия.	1	1	-
12	Изменение клеток иммунной системы. Онкологические заболевания. Аллергия. СПИД.	1	-	1

	<i>Лабораторная работа:</i> «Оценка состояния противoinфекционного иммунитета».			
13	Условия полноценного развития системы кровообращения. Юношеская гипертония. <i>Лабораторная работа:</i> «Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы».	1	-	1
14	Профилактика нарушений деятельности органов кровообращения.	1	-	1
3.3 Дыхательная система (1 час).				
15	Правильное дыхание. Горная болезнь. <i>Лабораторные работы:</i> «Влияние холода на частоту дыхательных движений».	1	-	1
3.4 Пищеварительная система (3 часа).				
16	Состав и значение основных компонентов пищи. Гиповитаминозы.	1	1	-
17	Питьевой режим. Вредные примеси пищи, их воздействие на организм.	1	-	1
18	Рациональное питание. Режим питания. Диета. <i>Практическая работа:</i> «О чем может рассказать упаковка продукта».	1	-	1
3.5 Кожа (3 часа).				
19	Воздействие на кожу солнечных лучей. Правила пребывания на солнце. Солнечное голодание.	1	1	-
20	Роль кожи в терморегуляции. Закаливание.	1	1	-
21	<i>Практическая работа:</i> Реакция организма на изменение температуры окружающей среды.	1	-	1
3.6 Нервная система. ВНД (5 часов).				
22	Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. <i>Лабораторная работа:</i> «Оценка температурного режима помещений»,	1	-	1
23	Утомление, переутомление, стресс. Стрессоустойчивость и типы ВНД. <i>Практическая работа:</i> «Развитие утомления».	1	-	1
24	Темпераменты.	1	1	-
25	Биоритмы. Биологические часы. Гигиенический режим сна	1	1	-

26	<i>Лабораторная работа:</i> «Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей».	1	-	1
3.7 Анализаторы (2 часа).				
27	Профилактика нарушений функционирования зрительного анализатора, органов слуха и равновесия. <i>Лабораторная работа:</i> «Острота слуха и шум».	1	-	1
28	Влияние окружающей среды на некоторые железы утренней секреции.	1	1	-
4.	Репродуктивное здоровье	5		
29	Половые железы.	1	1	-
30	Вторичные половые признаки. Период полового созревания.	1	1	-
31	Половая жизнь. Беременность.	1	1	-
32	Факторы риска, влияющие на внутриутробное развитие.	1	-	1
33	Заболевания, передающиеся половым путем. Значение ответственного поведения.	1	1	-
5.	Заключение	1		
34	Подведение итогов. Факторы, влияющие на здоровье человека. Как сохранить своё здоровье.	1	-	1
	ИТОГО	34	16	18

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 МО учителей биологии, химии и географии
 № 1 от 29.08.2022 г.
 Руководитель МО  Литвинова И.А.
 подпись Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по ВР
 Дюмина Ю.Э.
 Подпись Ф.И.О.
 30.08.2022 года.