

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Управление образования администрации Кимрского муниципального округа

Тверской области

МОУ "Средняя школа №16 "



<p>«Рассмотрено» Руководитель МО <i>Силивря М.Г.</i> Силивря М.Г. Протокол №1 от «30» августа 2023 г.</p>	<p>«Согласовано» Руководитель центра Точка роста <i>Шемарова Т.А.</i> Шемарова Т.А. «30» августа 2023г.</p>	<p>Утверждено Директор МОУ СШ №16 <i>Абакумова Н.В.</i> Абакумова Н.В. Приказ № 89-од от «31» августа 2020г.</p>
---	---	--

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Экология человека»

для 9 классов

с использованием оборудования центра «ТОЧКА РОСТА»

на 2023/2024 учебный год

Направление: естественнонаучное

Срок реализации: 1 год

г. Кимры, 2023

## **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 МОУ «Средняя школа № 16»

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 час (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

№	Глава	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"
<b>Глава I. Окружающая среда и здоровье человека</b>					
1.	Экологические	1	1	0	

	факторы, влияющие на здоровье человека				
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, пагубные пристрастия).	1	1	0	
8.	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы.	1	0	1 л/р «Оценка подготовленности организма к занятиям физкультурой»	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. Профилактика вызываемых ими заболеваний.	1	0	1 п/р «О чём 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	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 биосоциальных факторов.	1	1	0	
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	

---