

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент общего образования Томской области
Муниципальное образование "Чаинский район"
МБОУ "Коломиногривская СОШ"

Принято
на заседании педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2022 г.

Утверждаю
директор школы
_____ Н.С. Банникова
приказ № 121-п от 01.09.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА
«Экология человека»
8 класс, базовый уровень

Автор//составитель:
Веснина Ольга Владимировна
учитель биологии
первой квалификационной категории

Пояснительная записка

Программа разработана как нормативно правовой документ для организации внеурочной деятельности в 8 классе. Программа реализует требования ФГОС к условиям и результатам образования обучающихся основной школы. Планирование составлено на основе материала пособия Ворониной Г.А. «Элективные курсы: алгоритмы создания, примеры программ: практическое руководство для учителя» М.: Айрис-пресс, 2006.

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.

Программа внеурочной деятельности составлена для учащихся 8 класса общеобразовательной школы. Срок реализации 1 год. Курс рассчитан на 34 часов (1 час в неделю).

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.

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.

- Владение навыками здорового образа жизни.

- Повышение уровня общих и специальных знаний и умений по биологии

Тематическое планирование

п/п	Дата	Содержание (тема занятия)	Количество о часов	Примечание
Глава I. Окружающая среда и здоровье человека				
1	1 нед.	Экологические факторы, влияющие на здоровье человека	1	
2	2 нед.	Здоровье и образ жизни.	1	
3	3 нед.	История развития представлений о здоровом образе жизни.	1	

4	4 нед.	Различия между людьми, проживающими в разных природных зонах.	1	
5	5 нед.	Влияние климатических условий на здоровье человека.	1	
6	6 нед.	Экстремальные факторы окружающей среды.	1	
Глава II. «Влияние факторов среды на системы органов»				
7	7 нед.	Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия).	1	
8	8 нед.	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы.	1	
9	9 нед.	Воздействие двигательной активности на организм человека.	1	
10	10 нед.	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови.	1	
11	11 нед.	Иммунитет и здоровье.	1	
12	12 нед.	Условия полноценного развития системы кровообращения.	1	
13	13 нед.	Профилактика нарушений деятельности сердечнососудистой системы.	1	
14	14 нед.	Правильное дыхание.	1	
15	15 нед.	Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важнейший экологический фактор.	1	
16	16 нед.	Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний.	1	
17	17 нед.	Рациональное питание и культура здоровья.	1	
18	18 нед.	Рациональное питание и культура здоровья.	1	
19	19 нед.	Состояние кожи и её производных. Воздействие солнечных лучей на кожу.	1	
20	20 нед.	Состояние кожи и её производных. Воздействие солнечных лучей на кожу.	1	
21	21 нед.	Средства и способы закаливания.	1	
22	22 нед.	Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы.	1	
23	23 нед.	Условия нормального функционирования зрительного аппарата.	1	
24	24 нед.	Условия нормального функционирования зрительного аппарата.	1	
25	25 нед.	Внешнее воздействие на слух и орган равновесия.	1	
26	26 нед.	Стресс как негативный биосоциальный фактор.	1	
27	27 нед.	Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности.	1	
28	28 нед.	Биоритмы и причины их нарушений.	1	

29	29 нед.	Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни.	1	
Глава III. «Репродуктивное здоровье» (5 часов)				
30	30 нед.	Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов.	1	
31	31 нед.	Проблемы взросления и культура здоровья.	1	
32	32 нед.	Факторы риска внутриутробного развития.	1	
33	33 нед.	Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путём.	1	
34	34 нед.	Ответственное поведение как социальный фактор. <i>Конференция. Защита проектов.</i>	1	
		Итого	34	

Содержание курса

Глава I. «Окружающая среда и здоровье человека» (6 часов)

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».

Защита проектов. Семинар.

Глава II. «Влияние факторов среды на системы органов» (23 часа)

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.

Лабораторные работы

«Оценка подготовленности организма к занятиям физкультурой».

- «Оценка состояния против инфекционного иммунитета».
«Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку».
«Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы».
«Влияние холода на частоту дыхательных движений».
«Реакция организма на изменение температуры окружающей среды».
«Влияние холода на частоту дыхательных движений».
«Развитие утомления».
«Воздействие шума на остроту слуха».
«Определение некоторых свойств нервных процессов».
«Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей».
- Практические работы
«О чём может рассказать упаковка».
«Режим двигательной активности для людей разных возрастных групп».

Конференция. Защита проектов.

Глава III. «Репродуктивное здоровье» (5 часов)

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.**

Учебный план ориентирован на использование учебника: Федорова М.З., Кучменко В.С., Лукина Т.П. Экология человека. Культура здоровья: Учебное пособие для учащихся 8 класса общеобразовательных учреждений. - М.: Вентана-Графф, 2012.

Учебно-методический комплект

Литература для учащихся

1. Драгомилов А.Г. Маш Р.Д. Биология 8 класс. М. Вентана-Графф 2009. (любой учебник для 8 класса, допущенный Министерством образования РФ)
2. Пугал Н.А., Биология. Человек. Практикум по гигиене. / Пугал Н.А., Волошина Е.В., Маш Р.Д., Беляев В.И. М.: Аркти, 2002.
3. Пугал Н.А., Козлова Т.А. Лабораторные и практические занятия по биологии. Человек и его здоровье М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2003.
4. Федорова М. З., Кучменко В. С, Лукина Т. П. Экология человека. Культура здоровья: Учебное пособие для учащихся 8 класса общеобразовательных учреждений. М., 2006.
5. Федорос Е.И., Нечаева Г.А. Экология в экспериментах: учебное пособие для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Вентана-Графф, 2006.
6. Хабарова Е.И., Панова С.А. Экология. Краткий справочник школьника. 9-11 кл. М.: Дрофа, 1997.
7. Энциклопедия для детей. Т 17. Человек (3 части) – 2-е издание / Глав. ред. М.Д.Аксёнова.- М.:Аванта +, 2003.
8. Энциклопедия для детей. Т 19. Экология – 2-е издание / Глав.ред. В.А. Володин. - М.:Аванта +, 2001.
9. Интернет-ресурсы.

Литература для учителя

1. Алексеева Т.М. Адаптация человека в различных экологических нишах Земли (биологические аспекты). – М.: МНЭПУ, 1998.

2. Анастасова Л.П. Формирование здорового образа жизни подростков на уроках биологии: Методическое пособие. 6-9 классы. – М.: Вентана-Граф, 2006.-208с.
3. Величковский Б.Т., Кирпичев В.П., Суравегина. Н.Т. Здоровье человека и окружающая среда: учебное пособие – М.: – Новая школа – 1997 г.
4. Вишаренко В.С., Толоконцев Н.А. Экологические проблемы городов и здоровье человека. М.: Знание, 2002.
5. Вронский В.А. Прикладная экология. Ростов – на – Дону: Феникс,1996.
6. Димитриев А.Д. Экология и здоровье человека. М. Просвещение – 2003г.
7. Лаптев А.П "Закаливайтесь на здоровье". Москва. "Медицина" 1991г.
8. Носов Е.Н. «Культура здоровья: формирование здорового образа жизни». Лабораторный практикум //Биология в школе, 2010 - №6 – с.48-56
9. Прохоров Б.Б. Экология человека: Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2008
10. Суматохин С.В. «Особенности развития и половое воспитание подростков» //Биология в школе, 2010 - №10 – с.33-42
11. Хаскин В.В., Акимова Т.А., Трифонова Т.А. Экология человека. – М: Экономика, 2008. 2
Гора Е.П. Экология человека: учебное пособие для вузов. – М.: Дрофа, 2007.
12. Экология человека: словарь-справочник. Под общ. ред. Н.А.Агаджаняна. – М.: «КРУК», 1997.