**Приложение 1**

 **к основной образовательной программе**

**ООО ФГОС МАОУ СОШ №85,**

**утвержденной приказом №\_\_\_\_\_-ОД от \_\_\_\_\_\_2021**

**Директор Ващук Н.А.**

**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. Иммунитет и здоровье. Условия полноценного развития системы кровообращения. Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы.

**Лабораторные работы.**

Оценка состояния противоинфекционного иммунитета.

Определение стрессоустойчивости сердено-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 практикумаСлушание 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 противоинфекционного 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 правильного формирования пищеварительной системы, кожи, нервной системы | 1 | беседа | Слушание объяснений учителя.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 |  |  |