

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 38»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей естественно-
научного цикла

Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании
методического совета
МБОУ "СШ № 38"

Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СШ
№ 38" Ломова В.Л.

Приказ № 01-05/202
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО БИОЛОГИИ
«ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА»
для обучающихся 9 класса

г. Норильск, 2023 год

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности по биологии «**Экология человека**» рассчитана для 9-11 классов в рамках предпрофильной подготовки учащихся. Предлагаемый курс составлен на основе программы: Экология. 8-11 классы: программы для общеобразовательных учреждений/сост. Г.М. Пальдяева. – М.: Дрофа, 2014– 158с. На изучение курса предполагается **34 часа в год, 1 час в неделю**

Значение курса. Значение условий жизни человека (общества) и окружающей среды есть необходимое условие формирования личностных принципов «здорового образа жизни» и «экологического поведения».

Конституция РФ закрепляет право человека на благоприятную окружающую среду, достоверную информацию о ее состоянии и на возмещение ущерба, причиненного его здоровью имуществу или экологическим правонарушением. Одновременно признанием с экологических прав человека Конституция возлагает на каждого субъекта обязанность сохранять окружающую среду, бережно относиться к природным богатствам.

Только при условии внутреннего осознания и понимания жизненной необходимости соблюдения своих экологических прав и обязанностей, норм и правил поведения человек научится управлять собственным поведением, деятельностью психическими и процессами, направленными на сохранение собственного здоровья и благоприятной окружающей среды для жизни настоящих и будущих поколений.

Мы живем накануне парадигмы новой, когда современная экономическая парадигма вскоре должна уступить место экологической. Главное условие перехода данного – формирование у человека экологического мировоззрения, которое определяет новые, экологически оправданные нормы поведения, жизненные стремления, интересы, труд быт и людей.

Цель курса: формирование экологической культуры на базе комплексного изучения различных проблем экологии человека и законов развития системы «общество-природа».

Задачи курса:

1. Расширить углубить и знания учащихся об основных факторах, определяющих условия жизни человека, об истории и законах развития взаимоотношений человека и природы, о негативных последствиях для человека деградации природной и искусственной окружающей среды, о негативных экологических социальных и последствиях деградации духовной среды, экологической об культуре, экологических движениях и ноосферном развитии пути.
2. Обосновать необходимость перехода человека общества и на экологический (ноосферный) развития путь.
3. Научить мотивировать свои дела и в поступки защиту сохранения и оздоровления окружающей среды.

Содержание курса

I. Введение (1 ч.)

Место курса «Экология человека» в группе дисциплин естественнонаучного цикла. Значимость и практическая направленность курса.

II. Окружающая среда и здоровье человека (7 ч.)

Что изучает экология человека. Экология человека как научное направление, включающее биологическую, социальную и прикладную составляющие. Экологические факторы.

Здоровье и образ жизни. Связь природной и социальной среды со здоровьем человека. 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 и здоровье человека.

Лабораторная работа № 1: «Оценка состояния физического здоровья».

Проектная деятельность. История возникновения отдельных экологических проблем. Группы населения и природно-климатические условия. Климат и здоровье.

III. Влияние факторов среды на функционирование систем органов (21 ч.)

Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Воздействие двигательной активности на организм человека.

Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Иммуитет и здоровье. Условия полноценного развития системы кровообращения. Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы. Правильное дыхание. Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важный экологический фактор.

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. Закаливание. Средства и способы закаливания.

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.

Условия нормального функционирования зрительного анализатора. Внешние воздействия на органы слуха и равновесия. Влияние окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции.

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.

Лабораторные работы:

№ 2 «Оценка подготовки организма к занятиям физической культурой»;

№3 «Оценка состояния противоинфекционного иммунитета. Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы»;

№ 4 «Влияние холода на частоту дыхательных движений»;

№ 5 «Оценка температурного режима помещений. Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей»;

№ 6 «Острота слуха и шум».

Практическая работа № 1: «О чем может рассказать упаковка продукта».

Практическая работа № 2: «Реакция организма на изменение температуры окружающей среды».

Практическая работа № 3: «Развитие утомления».

Проектная деятельность:

№ 1 «История возникновения отдельных экологических проблем. Группы населения и природно-климатические условия. Климат и здоровье»;

№ 2 «Формирование навыков активного образа жизни»;

№ 3 «Здоровье как главная ценность для человека. Показатели состояния здоровья»;

№ 4 «Рациональное питание человека»;

№ 5 «Закаливание и уход за кожей»;

№ 6 «Бережное отношение к здоровью»;

IV. Репродуктивное здоровье (4 ч.)

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.

V. Заключение (1 ч)

Подведение итогов по элективному курсу «Экология человека». Здоровье как одна из главных ценностей. Влияние биологических и социальных факторов на организм человека.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- 1) осознание адекватного понимания причин успешности (не успешности) творческой деятельности;
- 2) проявление позитивного отношения к действительности;
- 3) формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей;
- 4) проявление устойчивого интереса к новым способам познания;
- 5) проявление готовности к сотрудничеству с другими людьми;
- 6) формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;
- 7) проявление готовности выражать и отстаивать свою позицию;
- 8) критично относиться к своим поступкам;
- 9) формирование ответственности за окружающую природу как общечеловеческую ценность.

Метапредметные результаты

Познавательные УУД

- самостоятельно принимать и сохранять творческую задачу;
- самостоятельно находить варианты решения творческой задачи;
- объяснять живой мир с точки зрения биологии;
- использовать методы и приёмы эколого-биологической деятельности в творческом процессе и повседневной жизни;
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;
- осознание роли жизни;
- использовать биолого-экологические знания в быту

Регулятивные УУД:

- самостоятельно обнаруживать биологическую проблему, определять цель творческой деятельности; - выдвигать версии решения творческой проблемы, осознавать конечный результат;
- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);
- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- различать способ и результат действия;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в незнакомом материале;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

Коммуникативные УУД:

- адекватно воспринимать оценку учителя;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учёта сделанных ошибок;
- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);
- задавать вопросы;
- работать в малых группах;
- взаимодействовать со сверстниками;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнёрам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- 1) оценивать состояние своего здоровья;
- 2) устанавливать связь между биосоциальными факторами среды и своим здоровьем;
- 3) соблюдать гигиенические правила для ведения здорового образа жизни;
- 4) проводить наблюдения и самонаблюдения;
- 5) основам экологической культуры человека.

Обучающийся получит возможность научиться:

- 1) проводить простейшие наблюдения, измерения, опыты;
- 2) систематизировать и обобщать разные виды информации;
- 3) пользоваться простыми биологическими приборами, инструментами и оборудованием;
- 4) устанавливать взаимосвязи здоровья человека и его образа жизни;
- 5) определять факторы, укрепляющие здоровье человека в процессе онтогенеза;
- 6) систематизировать основные условия сохранения здоровья человека;
- 7) осознавать необходимость своего участия в охране окружающей среды.

Тематическое планирование

| № | тема | Количество часов | в том числе | | ЭОР, ЦОР |
|---------------------|-----------------------------------------------------------|------------------|---------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | лабораторные работы | практические работы | |
| 1 | Введение | 1 | - | - | Биология человека РЭШ |
| 2 | Окружающая среда и здоровье человека | 7 | 1 | - | ЛЕСТА Сервис «Классная работа» Проект «Вся биология» Атлас анатомии человека 1с: репетитор. Биология. Инфоурок |
| 3 | Влияние факторов среды на функционирование систем органов | 21 | 5 | 3 | ЛЕСТА Сервис «Классная работа» Проект «Вся биология» Атлас анатомии человека 1с: репетитор. Биология. РЭШ Инфоурок |
| 4 | Репродуктивное здоровье | 4 | - | - | ЛЕСТА Сервис «Классная работа» Проект «Вся биология» Атлас анатомии человека 1с: репетитор. Биология. РЭШ Инфоурок |
| 5 | Заключение | 1 | | | ЛЕСТА |
| Итого за год | | 34 | 6 | 3 | |

Календарно-тематическое планирование

| Номера занятий | наименование тем | кол-во часов | дата | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|--|--|--|
| | | | план | | | |
| I. Введение - 1 час | | | | | | |
| 1 | Т/Б в кабинете биологии. Что изучает экология человека | 1 | | | | |
| II. Окружающая среда и здоровье человека - 7 часов | | | | | | |
| 2 | Здоровье и образ жизни. | 1 | | | | |
| 3 | Л. Р. № 1 «Оценка состояния своего физического здоровья» | 1 | | | | |
| 4 | Проектная деятельность № 1 «История возникновения отдельных экологических проблем. Группы населения и природно-климатические условия. Климат и здоровье» | 1 | | | | |
| 5 | Защита проектов. | 1 | | | | |
| 6 | Влияние различных факторов на здоровье человека. | 1 | | | | |
| 7 | Экстремальные факторы среды. | 1 | | | | |
| 8 | Аукцион знаний | 1 | | | | |
| III. Влияние факторов среды на функционирование систем органов - 21 час | | | | | | |
| 9 | Опорно-двигательная система. Л. Р. № 2 «Оценка подготовленности организма к занятиям физ. культурой». | 1 | | | | |
| 10 | Проектная деятельность № 2 «Формирование навыков активного образа жизни» | 1 | | | | |
| 11 | Защита проектов | 1 | | | | |
| 12 | Иммунитет и здоровье. Л. Р. № 3 «Оценка состояния противои инфекционного иммунитета». | 1 | | | | |
| 13 | Кровообращение. Л. Р. № 4 «Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузки» | 1 | | | | |
| 14 | Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы. Л. Р. № 5 «Определение стрессоустойчивости с/с системы» | 1 | | | | |
| 15 | Проектная деятельность № 3 «Здоровье как главная ценность для человека. Показатели состояния здоровья» | 1 | | | | |
| 16 | Защита проектов | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|--|--|
| 17 | Правильное дыхание. Горная болезнь | 1 | | | | |
| 18 | Л. Р. №6 «Влияние холода на частоту дыхательных движений» | 1 | | | | |
| 19 | Состав и значение пищи – как экологический фактор. | 1 | | | | |
| 20 | Профилактика заболеваний. П. Р. № 1 «О чем может рассказать упаковка» | 1 | | | | |
| 21 | Проектная деятельность №. 4 «Рациональное питание человека» | 1 | | | | |
| 22 | Защита проектов | 1 | | | | |
| 23 | Кожа. П. Р. № 2 «Реакция организма на изменение температуры окружающей среды» | 1 | | | | |
| 24 | Проектная деятельность № 5 «Закаливание и уход за кожей» | 1 | | | | |
| 25 | Защита проектов | 1 | | | | |
| 26 | Нервная система и высшая нервная деятельность. П. Р. № 3 «Развитие утомления» | 1 | | | | |
| 27 | Анализаторы. Сон. Гигиена сна | 1 | | | | |
| 28 | Проектная деятельность № 6. «Бережное отношение к здоровью» | 1 | | | | |
| 29 | Защита проектов | 1 | | | | |
| IV. Репродуктивное здоровье (4 ч.) | | | | | | |
| 30 | Особенности развития организма юноши | 1 | | | | |
| 31 | Особенности развития организма девушки | 1 | | | | |
| 32 | Биологические причины заболеваний, передающиеся половым путём | 1 | | | | |
| 33 | Социальные причины заболеваний, передающиеся половым путём | 1 | | | | |
| V. Заключение - 1 час | | | | | | |
| 34 | Круглый стол «Здоровье как одна из главных ценностей человека». | 1 | | | | |
| Итого | | 34 | | | | |

Формы проведения занятий

- создание отчета экскурсии в устной и письменной форме;
- рисование картин по выбранной теме;
- оформление альбомов с рисунками и гербариями;
- создание сообщений;
- мини-исследования;
- практические работы;
- экскурсии;
- познавательные коллективные игры;
- выставка творческих работ.

Виды деятельности

- игровая;
- познавательная;
- поисково-исследовательская;
- проектная;
- проблемно-ценностное общение.

Основные методы и технологии

- игровые технологии;
- развивающие обучение;
- саморазвитие личности;
- проектное обучение;
- технология обучения в сотрудничестве;
- информационно-коммуникативные технологии.