

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением

Педагогического совета

ГБОУ СОШ №448

Фрунзенского района

Санкт-Петербурга

Протокол № 17 от 27.05.2023

Приказ № 131 от 26.05. 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Экология человека»
для обучающихся 8а , 8б класса

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Цель курса: сформировать навыки проектно-исследовательской деятельности у учащихся 8А и 8Б классов по проблемам экологии человека посредством расширения теоретических и практических знаний по предмету «Биология», изучаемому в 8 классе.

Задачи курса:

1. Сформировать навыки исследовательской деятельности по биологии.
 2. Обучать планированию экспериментов, формулировке цели и задач и гипотезы по выбранной учащимся теме исследования.
 3. Формировать навыки сбора и обработки информации по теме работы.
 4. Развивать умение анализировать, критически осмысливать полученную в ходе исследования информацию, выделять главное и формулировать выводы.
 5. Развивать умение составлять письменный отчет о проделанной работе, оформлять правильно использованную литературу, грамотно подготовить доклад (презентацию) к ней.
 6. Формировать умение работать в группе, развивать навыки сотрудничества и взаимной ответственности за проделанную работу.
- Программа позволяет реализовать личностно-ориентированный, компетентностный и деятельностный принципы обучения и воспитания, посредством участия детей в исследовательской проектной деятельности, выполнения практических и лабораторных работ. Программа учит школьников учиться самостоятельно, развивать свои индивидуально-личностные способности. Программа расширяет и углубляет знания учащихся 8 класса по предмету «Биология».

Сроки реализации программы «Экология человека» для 8А и 8Б классов 1 год (1 час в неделю)- всего 34 часа в год.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Экология человека»

Личностные результаты

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе, в том числе:

В сфере гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей, с которыми школьникам предстоит взаимодействовать в рамках реализации программы «Экология человека»; готовность к разнобразной совместной деятельности; выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса.

В сфере патристического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины в науке, технологиях и

рудовых достижениях народа, с которыми школьники будут знакомиться в ходе проектной деятельности экологической направленности *В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:* осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение правил гигиены, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); способность адаптироваться к изменяющимся социальным, информационными природными условиям, стрессовым ситуациям; осмысление собственного опыта и выстраивание дальнейших целей, связанных с будущей профессиональной жизнью; умение управлять собственным эмоциональным состоянием; формирование навыков рефлексии, признания своего права на ошибку и такового же права другого человека. *В сфере экологического воспитания:* применение социальных и естественно-научных знаний для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры; осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности. *В сфере понимания ценности научного познания:* овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира, средством самосовершенствования человека; овладение основными навыками исследовательской деятельности в процессе изучения экологии, осмысление собственного опыта, анализ своих поступков и стремление совершенствоваться путём достижения цели индивидуального и коллективного благополучия.

В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды: освоение социального опыта и основных социальных ролей; способность действовать в условиях неопределённости, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, получать в совместной деятельности выезнания, навыки и компетенции; развитие способности осознавать дефицит собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие, в том числе в сфере экологии; умение оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития; умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики; умение оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду; способность осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия; формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации.

Метапредметные результаты

обучающихся, освоивших данный курс, включают:

Универсальные познавательные действия: выявлять дефицит информации о той или иной стороне экологически значимой деятельности, находить способы решения возникших проблем; испол

использовать вопросы как инструмент для познания; аргументировать свою позицию, мнение; оценивать достоверность информации, полученной в ходе работы с интернет-источниками; самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого обсуждения в группе или в паре; прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия, связанных с теми или иными экологически обоснованным выбором; применять различные методы при поиске и отборе информации, связанной с экологически значимой деятельностью и дальнейшим изучением курса; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию; находить аргументы, подтверждающие или опровергающие одну из тех же идей, версию

в различных информационных источниках; самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации, предназначенную для остальных участников курса «Экология человека».

Универсальные коммуникативные действия: формулировать суждения в соответствии с целями и условиями общения в рамках занятий, включённых в курс «Экология человека»; выражать свою точку зрения; понимать намерения других участников занятий курса проявлять уважительное отношение к ним и к взрослым, участвующим в занятиях; в корректной форме формулировать свои возражения; в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различия и исходные позиции; публично представлять результаты работы, связанные с тематикой курса по экологии; понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких участников курса, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы и иные); выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с действиями других участников курса.

Универсальные регулятивные действия: выявлять проблемы, возникающие в ходе изучения курса «Экология человека», решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решения группой); делать выбор и брать на себя ответственность; уметь вносить коррективы в свою деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; различать, называть и управлять собственными эмоциями; уметь ставить себя на место другого человека, осознанно относиться как другому человеку, его мнению, понимать мотивы и намерения участников курса, осознанно относиться к ним. Предметные результа

ты освоения программы основного общего образования представлены с учётом специфики содержания предметных областей, затрагиваемых в ходе экологически значимой деятельности школьников.

Предметные результаты

включают: формирование ценностного отношения к живой природе, к собственному организму; понимание роли биологии в формировании современной естественно-научной картины мира; умение применять систему биологических знаний; формирование представлений об основных факторах окружающей среды, их роли в жизнедеятельности и эволюции организмов, об антропогенных факторах; формирование представлений об экосистемах и значении биоразнообразия, о глобальных экологических проблемах, стоящих перед человечеством, и способах их преодоления; умение создавать и применять словесные и графические модели для объяснения строения живых систем, явлений и процессов в живой природе; владение навыками работы с информацией биологического содержания, представленной в разной форме (в виде текста, табличных данных, схем, графиков, диаграмм, моделей, изображений); умение интегрировать биологические знания с знаниями других учебных предметов; формирование основ экологической грамотности: осознание необходимости действий по сохранению биоразнообразия и охрану природных экосистем, сохранению и укреплению здоровья человека; умение выбирать целевые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, своему здоровью и здоровью окружающих; умение использовать приобретённые знания и навыки для здорового образа жизни, сбалансированного питания и физической активности; неприятие вредных привычек и зависимостей; умение противодействовать лженаучным манипуляциям в области здоровья; формирование мотивации к продолжению изучения биологии как профильного предмета на уровне среднего общего образования. Владение правилами поведения человека в целях сбережения здоровья и окружающей природной среды; понимание вреда (опасности) воздействия на человека определённых веществ, способов уменьшения и предотвращения их вредного воздействия; понимание значения жиров, белков, углеводов для нормального функционирования организма человека. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности человека на основе освоенных знаний и умений, системного и комплексного понимания значимости безопасного поведения; овладение знаниями и умениями для предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды); формирование социально ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключающего употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесения иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих людей. Формирование

привычки к здоровому образу жизни занятиям физической культурой; умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития.

Содержание курса внеурочной деятельности

34 часа в год, 1 час в неделю

Раздел 1. Окружающая среда и здоровье человека (8 часов)

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.

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. « Климат и здоровье».

Раздел 2. Влияние факторов среды на функционирование систем органов человека (25 часов)

Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Воздействие двигательной активности на развитие функций органов 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 ответ организма человека на экстремальные факторы окружающей среды. Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности. Биоритмы и причины их нарушения. Гигиена сна как составляющая здорового образа жизни.

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

Половые различия в ходе онтогенеза под действием биосоциальных факторов. Проблема взросления и культура здоровья. Факторы риска внутриутробного развития.

Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путем. Ответственное поведение как социальный фактор.

Лабораторные работы:

№ 2 «Оценка подготовки организма человека к физическим нагрузкам»

№3 «Оценка состояния противомикробного иммунитета»

№ 4 «Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузки»

№ 5 «Влияние холода на состояние дыхательной системы человека»

№ 6 «Реакция организма на изменение температуры окружающей среды».

Проектная деятельность:

- «Формирование навыков активного образа жизни»
- «Факторы стрессоустойчивости к заболеваниям сердечно-сосудистой системы»
- «Рациональное питание человека»
- «Закаливание и уход за кожей»
- «Психическое здоровье человека»

Раздел 3. Заключение (1 час)

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

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Раздел 1. Окружающая среда и здоровье человека	8
2	Раздел 2. Влияние факторов среды на функционирование систем органов человека	25
3	Раздел 3. Заключение	1
	ИТОГО:	34 часа в год

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел и тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Электронные ресурсы
	Раздел 1. Окружающая среда и здоровье человека	8		
1.	Что изучает экология человека	1	Беседа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
2.	Здоровье и образ жизни.	1	Беседа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
3.	Л. Р. № 1 «Оценка состояния своего физического здоровья»	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
4.	Проектная деятельность: «Климат и здоровье»	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c

5.	Защита проектов	1	Конференция	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
6.	Влияние различных факторов на здоровье человека.	1	Беседа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
7.	Экстремальные факторы среды.	1	Беседа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
8.	Аукцион знаний: «Человек и окружающая среда»	1	Беседа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
	Раздел 2. Влияние факторов среды на функционирование систем органов человека	25		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
9.	Опорно-двигательная система. Л. Р. № 2 «Оценка подготовленности организма к физическим нагрузкам».	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
10.	Проектная деятельность: «Формирование навыков активного образа жизни»	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
11.	Защита проектов	1	конференция	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
12.	Иммунитет и здоровье. Л. Р. № 3 «Оценка состояния противoinфекционного иммунитета».	1	Беседа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
13.	Кровообращение. Л. Р. № 4 «Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузки»	1	Беседа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
14.	Меры профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.	1	Беседа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
15.	Факторы стрессоустойчивости к заболеваниям сердечно-сосудистой системы	1	Беседа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c

16.	Защита проектов	1	конференция	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
17.	Правильное дыхание. Горная болезнь. Кессонная болезнь.	1	Беседа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
18.	Л. Р. №5 «Влияние холода на состояние дыхательной системы человека»	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
19.	Пища – как экологический фактор.	1	Беседа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
20.	Профилактика заболеваний пищеварительной системы	1	Беседа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
21.	Проектная деятельность: «Рациональное питание человека»	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
22.	Защита проектов	1	конференция	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
23.	Кожа. Л.Р.№6 «Реакция организма на изменение температуры окружающей среды»	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
24.	Проектная деятельность: «Закаливание и уход за кожей»	1	Практика	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
25.	Защита проектов	1	конференция	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
26.	Нервная система и высшая нервная деятельность.	1	Беседа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
27.	Анализаторы. Сон. Гипноз.	1	Беседа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c

28.	Проектная деятельность : «Психическое здоровье человека»	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
29.	Защита проектов	1	конференция	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
30.	Особенности развития организма юноши	1	Беседа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
31.	Особенности развития организма девушки	1	Беседа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
32.	Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путём	1	Беседа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
33.	Наследственные и врожденные болезни. Их причины и профилактика.	1	Беседа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
	Раздел 3. Заключение	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
34.	Обобщающее занятие: «Здоровье как величайшая ценность человека».	1	Беседа	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
	ИТОГО	34 часа в год		

Список использованной литературы

1. Федорова М.З., Кучменко В.С., Воронина Г.А. Экология человека: Культура здоровья: 8 класс: учебное пособие для учащихся общеобразовательных учреждений. М.: Вентана.Граф, 2010- 144 с.
2. Воронина Г.А., Федорова М.З. Экология человека. Культура здоровья: 8 класс: Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений. - М.: Дрофа, 2008. – 64 с.
3. Мовчан В.Н. Экология человека. Учебное пособие. СПб.: СПбГУ, 2006. – 292 с.
4. Прохоров Б.Б. Экология человека. - М.: Академия, 2007. - 320 с.
5. Физиология человека: Учебник / под ред. В.М. Покровского, Г.Ф. Коротько. - В 2 т.- М.: Медицина, 2002. - 448 с.

Электронные источники

1. Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f41aa8c>