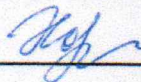


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Предивинская общеобразовательная школа»

Согласовано

Зам. директора по УВР

 /Харчук А.В.

« 30 » 08 2024 г.

Утверждаю

Директор МКОУ

 /Золотуева К.А.

« 30 » 08 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Экология человека. Культура здоровья.»
8-9 класс

Учитель: Иванова Н.П.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «**Экология человека. Культура здоровья**» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287. Реализует образовательный курс в 8-9 классах. Занятия проводятся 1 час в неделю, отводится 34 часа в год.

Актуальность и назначение программы

Программа разработана в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Нормативную правовую основу настоящей программы курса внеурочной деятельности составляют следующие документы:

- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101.)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.)
- Примерная рабочая программа по воспитанию для общеобразовательных организаций, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. (Протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22.)
- основная образовательная программа основного общего образования МКОУ «Предивинская средняя общеобразовательная школа»,
- план внеурочной деятельности МКОУ «Предивинская СОШ»)

Направление развития личности, в рамках которого разработана программа - **общеинтеллектуальное.**

Использование оборудования центра «Точка роста» для реализации программы

Реализация рабочей программы курса внеурочной деятельности «Основы экологической культуры» предусматривает использование оборудования центра «Точка роста». В частности, для проведения практических работ будут использоваться цифровые лаборатории по биологии и химии.

Использование оборудования центра «Точка роста» при реализации данной программы позволяет создать условия:

- для расширения содержания школьного биологического образования;

- для повышения познавательной активности обучающихся в естественнонаучной области;
- для развития личности ребенка в процессе обучения биологии, его способностей, формирования и удовлетворения социально значимых интересов и потребностей;
- для работы с одарёнными школьниками, организации их развития в различных областях образовательной, творческой деятельности.

Цели программы:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- формирование представления о взаимосвязи здоровья человека от состояния окружающей среды.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

Сформировать:

- представления о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме, полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; о сути взаимодействия человека и природы.
- навыки конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья.

Обучить:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, понимая всю опасность антропогенной деятельности при её бесконтрольности;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

Учебно – методический комплект состоит из:

1. «Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 9 класс А.Г.Макеева. – М.: Просвещение, 2016.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Программа курса внеурочной деятельности «Экология человека и культура здоровья» направлена на формирование у обучающихся представлений о приспособлении человека к различным экологическим условиям, а также влияние природных и антропогенных факторов на здоровье.

В курсе важное место отводится формированию естественнонаучного мировоззрения. Данная рабочая программа отражает сведения о современной естественнонаучной картине мира, затрагивая связи между природой и человеком. Актуальность рабочей программы связана с прикладной, практической направленностью содержания курса экологии человека, важное место отведено вопросам сохранения и укрепления здоровья человека, профилактике заболеваний, безопасного поведения в окружающей среде. Содержательной основой экологического образования является учение об экосистемах как совокупности абиотических и биотических компонентов, обладающих новыми свойствами. Экосистемы рассматриваются как открытые самоорганизующиеся и самовоспроизводящиеся системы. Человек постоянно воздействует на природу. Но и возникающие в природе изменения прямо или косвенно влияют на человека. Человек – это неотъемлемая часть природы, и вне природы жизнь людей невозможна. В курсе раскрыты основные понятия и некоторые основополагающие законы химической, биологической и географической областей знаний.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Экология человека и культура здоровья»
выпускниками средней школы**

Личностные результаты:

- готовность к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;
- осознание ценности самостоятельности и инициативы;
- проявление интереса к способам познания;
- установка на активное участие в решении практических задач, осознание важности образования на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей;
- приобретение опыта успешного межличностного общения;
- повышению уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, приобретать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- осознание необходимости в формировании новых знаний, в том числе формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее неизвестных, осознавать дефицит собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие.
- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;
- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- ориентация на применение знаний из естественных наук 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.

Метапредметные результаты:

1. Базовые логические действия:

владеть базовыми логическими операциями:

- сопоставления и сравнения,
- группировки, систематизации и классификации,
- анализа, синтеза, обобщения,
- выделения главного;

владеть приемами описания и рассуждения, в т.ч. – с помощью схем и знако-символических средств;

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2. Базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях,
выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3. Работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

4. Общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и 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 и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты решения задачи, выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

5. Совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

6. Самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

7.Самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

8.Эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций;

9. Принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

принимать себя и других, не осуждая;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

оценивать состояние своего здоровья (в том числе последствия применения диоксинов, пестицидов, нитратов, употребления пищевых добавок, газированных напитков);

устанавливать связь между биосоциальными факторами среды и своим здоровьем;

соблюдать гигиенические правила для ведения здорового образа жизни;

проводить наблюдения и самонаблюдения;

основам экологической культуры человека;

искать пути решения экологических проблем, связанных с деятельностью человека;

учитывать влияние факторов среды на генофонд человека;

понимать значение рационального питания для здоровья человека и роль биоритмов, оказывающих влияние на его жизнедеятельность;

способам избавления от бытовых отходов;

Обучающийся получит возможность научиться:

проводить простейшие наблюдения, измерения, опыты;

систематизировать и обобщать разные виды информации;

пользоваться простыми биологическими приборами, инструментами и оборудованием;

устанавливать взаимосвязи здоровья человека и его образа жизни;

определять факторы, укрепляющие здоровье человека в процессе онтогенеза;

систематизировать основные условия сохранения здоровья человека;

осознавать необходимость своего участия в охране окружающей среды;

выявлять и характеризовать позитивное и негативное влияние абиотических факторов на состояние здоровья человека;
осознавать опасность антропогенной деятельности при её бесконтрольности;
проводить исследование помещения на соответствие его экологическим нормативам;
соблюдать правила применения препаратов бытовой химии;
выявлять основные стрессогенные факторы среды;
анализировать с экологической точки зрения состояние квартиры;
грамотно оформлять полученные результаты исследований в виде отчётов, таблиц;
определять собственную позицию по отношению к экологическим проблемам современности, которые отражаются на здоровье человека;
использовать ресурсы Интернета, работать с учебной и научно-популярной литературой, с периодическими изданиями.

Виды и формы организации занятий

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Экология человека и культура здоровья» составлена с учетом возрастных и психологических особенностей старшеклассников. Основными формами организации занятий будут являться: конференция, поисковые и научные исследования, ролевая игра, ситуационная игра, проектная деятельность, дискуссия, обсуждение.

Занятия курса будут иметь комплексный характер, предполагающий разнообразные виды деятельности обучающихся: поисковая, практическая, исследовательская, проблемно-ценностное общение.

Формы работы: индивидуальная, парная, групповая.

Оценка достижений планируемых результатов освоения курса внеурочной деятельности «Экология человека и культура здоровья»

Текущий контроль направлен на выявление особенностей деятельности учащихся с учетом зоны ближайшего развития, проводится в форме представления оформления результатов опытов, лабораторных и практических работ.

Итоговый контроль: презентация и защита проектов учащихся.

Содержание курса внеурочной деятельности

Введение (1 ч.) Место курса «Экология человека. Культура здоровья» в группе дисциплин естественно - научного цикла. Значимость и практическая направленность курса. Презентации.

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. Видеофильм. Лабораторная работа «Оценка состояния физического здоровья».

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

3. Влияние факторов среды на функционирование систем органов (21 ч.) Презентации, видеофильмы. 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: «Оценка подготовки организма к занятиям физической культурой»,

«Оценка состояния противинфекционного иммунитета. Определение стрессоустойчивости сердечнососудистой системы», «Влияние холода на частоту дыхательных движений», «Оценка температурного режима помещений. Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей», «Острота слуха и шум».

Практическая работа «О чем может рассказать упаковка продукта», «Реакция организма на изменение температуры окружающей среды», «Развитие утомления».

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.

Заключение (2 ч)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1	Введение	1
2	Окружающая среда и здоровье человека	7
3	Влияние факторов среды на функционирование систем органов	21
4	Репродуктивное здоровье	4
5	Заключение	2
	ИТОГО	34

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Экология человека. Культура здоровья»

№/п	Количество часов	Дата проведения	Тема урока	Виды деятельности обучающихся
Окружающая среда и здоровье человека – 6 часов				
1	1		Формирование взглядов на проблему «Человек и среда его обитания». Что изучает экология человека	Характеризуют экологию человека как научное направление, в котором выделяют разделы — биологическую, социальную и прикладную экологию. Описывают влияние физических, химических, биологических и социальных факторов на жизнь и здоровье человека.
2	1		История развития представлений о здоровом образе жизни	Характеризуют отношение к здоровому образу жизни на разных этапах развития человеческого общества. Описывают как изменялись взгляды человечества на здоровый образ жизни.
3	1		Здоровье и образ жизни Лабораторная работа №1 «Оценка состояния физического здоровья»	Выделяют составляющие здорового образа жизни. Характеризуют здоровый образ жизни как необходимое условия достижения высокого качества жизни и долголетия. Объективно оценивают состояние своего физического здоровья
4	1		Влияние климатических факторов на здоровье. Экстремальные факторы	Характеризуют влияние климата на здоровье человека. Объясняют, почему люди, проживающие в одной климатической зоне, по-разному реагируют на изменения погоды. Предлагают свои рекомендации отдыхающим, которые выбирают для отдыха места, отличные по своим климатическим Называют экстремальные факторы среды, влияющие на человека, и дают им определение. Характеризуют влияние экстремальных факторов на здоровье человека: перегрузки, низкие и высокие температуры, невесомость, укачивание, электрические и магнитные поля, ионизирующая радиация.

5 6	2		Проектная деятельность. История возникновения отдельных экологических проблем. Группы населения и природно – климатические условия. Климат и здоровье. Нормирование качества окружающей человека среды	Выполняют проекты
Влияние факторов среды на функционирование систем органов – 22 часов				
7	1		Условия правильного формирования опорно – двигательной системы	Характеризуют условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Объясняют роль питания в развитии костей и скелетной мускулатуры. Дают характеристику двигательной активности. Приводят примеры основных категорий физических упражнений.
8	1		Воздействие двигательной активности на организм человека. Лабораторная работа №2 «Оценка подготовленности организма к занятиям физической культурой»	Объясняют значение двигательной активности и физических нагрузок для развития костной и мышечной систем. Характеризуют отрицательное значение гиподинамии для здоровья человека. Называют и характеризуют основные виды физических упражнений. Изучают режим двигательной активности (личной, для разных возрастных групп) и формируют навыки активного образа жизни.
9 10 11	3		Проектная деятельность «Формирование навыков активного образа жизни»	Выполняют проекты
12	1		Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Иммуитет и здоровье. Лабораторная работа №3 «Оценка состояния иммунитета»	Называют и характеризуют факторы, влияющие на состав крови детей и взрослых. Описывают изменения в составе крови, происходящие под действием природных (климатогеографических) факторов. Называют факторы, оказывающие положительное воздействие на поддержание постоянного состава крови. Называют и характеризуют процессы, с помощью которых определяют состав крови новорожденных. Называют причины ухудшения работы форменных элементов крови. Называют и характеризуют функции клеток, участвующих в иммунных реакциях в организме человека. Называют причины

				образования измененных клеток в организме человека и описывают их биологические особенности. Называют пути передачи ВИЧ. Объясняют, в чем опасность СПИДа. Оценивают состояние противоинфекционного иммунитета.
13	1		Условия полноценного развития системы кровообращения. Лабораторная работа №4 Реакция сердечно – сосудистой системы на физическую нагрузку»	Описывают нервную и гуморальную регуляцию работы сердца. Объясняют сущность понятий «ударный объем», «частота сердечных сокращений», «юношеская гипертония». Называют факторы, от которых зависит частота сердечных сокращений. Характеризуют изменения, которые возникают в сердечно-сосудистой системе с возрастом (изменения частоты сердечных сокращений, артериального давления). Объясняют причины возникновения. Изучают влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему юношеской гипертонии.
14	1		Лабораторная работа №5 «Определение стрессоустойчивости сердечно – сосудистой системы»	Изучают стрессоустойчивость сердечно-сосудистой системы по реакции изменения пульса в условиях психоэмоционального напряжения
15	1		Правильное дыхание Лабораторная работа №6 «Влияние холода на частоту дыхательных движений»	Называют признаки горной болезни. Объясняют, как потребность в кислороде зависит от физической активности человека. Объясняют, почему табакокурение, алкоголизм и наркоманию относят к факторам риска, отрицательно влияющим на дыхательную систему. Изучают влияние холода на частоту дыхательных движений.
16	1		Состав и значение основных компонентов пищи. Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний	Называют основные компоненты пищи. Характеризуют роль белков, жиров, углеводов, витаминов, воды и минеральных солей в организме человека. Приводят примеры пищевых продуктов с наибольшим содержанием белков, жиров, углеводов. Объясняют, в чем заключается опасность авитаминозов и гиповитаминозов. Называют признаки недостатка витаминов (А, Вг В2, С, D, РР). Характеризуют биологические функции воды в организме человека. Называют основные макро- и микроэлементы. Характеризуют роль растительных волокон в пищеварении.
17	1		Практическая работа № 1 «О чем может рассказать упаковка».	Используя упаковки от продуктов питания (соков, молочных продуктов, консервов и др.), определять их состав, энергетическую ценность, срок годности и другие сведения.

18 19	2		Проектная деятельность «Рациональное питание»	Выполняют проект
20	1		Воздействие на кожу солнечных лучей. Закаливание. Роль кожи в терморегуляции	Называют функции кожи. Перечисляют факторы среды, оказывающие воздействие на кожу. Характеризуют влияние инфракрасных, видимых и ультрафиолетовых лучей на организм человека. Описывают положительное и отрицательное влияние ультрафиолетовых лучей на кожу человека. Объясняют сущность понятия «солнечное голодание» Формулируют основные правила пребывания на солнце
21	1		Практическая работа №2 «Реакция организма на изменения температуры окружающей среды»	Изучают реакции организма человека на изменения температуры окружающей среды, описывают проявления множественных реакций организма на согревание и охлаждение тела.
22 23	2		Проектная деятельность «Закаливание и уход за кожей».	Выполняют проект
24	1		Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы Практическая работа №3 «Развитие утомления»	Объясняют, какие факторы влияют на развитие нервной системы плода. Называют факторы, отрицательно влияющие на формирование нервной системы в разные возрастные периоды развития человека. Объясняют сущность понятий «утомление» и «переутомление». Называют причины развития утомления и снижения работоспособности человека. Объясняют различия между утомлением и переутомлением. Называют признаки переутомления. Объясняют, какие гигиенические правила необходимо соблюдать д Исследуют развитие утомления и снижение работоспособности в ходе лабораторной работы и объясняют их причины для поддержания высокой умственной работоспособности.
25	1		Стрессоустойчивость и типы высшей нервной деятельности	Объясняют сущность понятия «стресс». Называют и характеризуют стадии стресса (по Г. Селье). Называют и характеризуют основные причины возникновения стресса. Описывают основные приемы нейтрализации эмоционального стресса
26	1		Лабораторная работа №7 «Определение некоторых свойств нервных процессов, лежащих в	Изучают подвижность и силу как свойства нервных процессов, лежащие в основе определения типа темперамента.

			основе деления на типы высшей нервной деятельности»	
27	1		Биоритмы. Гигиенический режим сна. Влияние окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции	Приводят примеры существования ритмов в живой и неживой природе. Объясняют сущность понятий «биоритмы» и «биологические часы». Составляют классификацию биоритмов (ритмы высокой, средней и низкой частоты). Приводят примеры биоритмов высокой, средней и низкой частоты. Объясняют значение фазы быстрого и медленного сна для организма. Характеризуют продолжительность сна в различные возрастные периоды. Называют факторы, влияющие на продолжительность сна. На основе изучения информационных источников формулируют правила гигиены сна
28	1		Лабораторная работа №8 «Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей»	Наблюдают суточные изменения некоторых физиологических показателей и объясняют результаты.
Репродуктивное здоровье – 6 часов				
29	1		Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов	Называют функции половых желез человека. Характеризуют влияние половых гормонов на половое созревание человека. Перечисляют вторичные половые признаки у юношей и девушек. Характеризуют период полового созревания. Характеризуют влияние факторов внешней среды на развитие репродуктивной системы. Называют и характеризуют факторы, оказывающие положительное и отрицательное влияние на организм человека в подростковом возрасте.
30	1		Заболевания, передающиеся половым путем. Факторы риска, влияющие на внутриутробное развитие	Называют основные группы заболеваний, передающихся половым путем, и составляют их классификацию. Приводят примеры венерических заболеваний. Характеризуют венерические заболевания: сифилис, гонорею, хламидиоз, трихомоноз, герпес, СПИД — и предлагают меры профилактики. Характеризуют ответственное поведение как социальный фактор и один из способов предупреждения венерических заболеваний.
31 32	2		Проектная работа «Репродуктивное здоровье»	Выполнение проектов
33 34	2		Защита проектов по теме «Здоровье как главная ценность»	Защита проектов

Список литературы

Учебно-методические средства обучения.

1. Алексеев С.В. Экологический практикум школьника: учебное пособие/ С.В. Алексеев, Н.В. Груздева, Э.В. Гущина.-М., 2010
2. Арский Ю.М. Экологические проблемы: что происходит, кто виноват и что делать/ Ю.М. Арский, В.И. Данилов-Данильян, М.Ч. Залиханов и др.-М.: МНЭПУ, 2010. 3. Е.М. Перова Экология человека и здоровый образ жизни,-М Просвещение-2020.
4. Цифровая лаборатория Releon по экологии, биологии и физиологии