

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
- ЛИЦЕЙ № 173**

620144, г. Екатеринбург, ул. Народной воли, 21 тел/факс. 8(343)257-53-28
E-mail: liceum-173@yandex.ru

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА

**«БИОЛОГИЯ. Практика»
Основного общего образования
(ФГОС ООО)
срок реализации 1 год**

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:

- Владение 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 продемонстрировать 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

Содержание программы внеурочной деятельности

1. Окружающая среда и здоровье человека

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».

2. Влияние факторов среды на системы органов

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 физкультуры».

«Оценка состояния противомикробного иммунитета».

«Реакция сердечнососудистой системы на физическую нагрузку».

«Определение стрессоустойчивости сердечнососудистой системы».

«Влияние холода на частоту дыхательных движений».

«Реакция организма на изменение температуры окружающей среды»

«Определение типа кожи лица».

«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».

«Методы релаксации»

«Режим двигательной активности для людей разных возрастных групп».

3. Репродуктивное здоровье

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.

**Тематическое планирование
элективного курса Биология. Практика.
8 класс, 35 часов**

№	Тема занятия
	Раздел 1. Окружающая среда и здоровье человека – 6 ч
1.	Что изучает экология человека. Свойства человека как биосоциального существа. Ведущая роль законов общественной жизни в социальном прогрессе человечества.
2.	Здоровье и образ жизни. <i>л/р «Оценка состояния физического здоровья»</i>
3.	История развития представлений о здоровом образе жизни. Из истории развития взаимоотношений человека с природой.
4.	Различия между людьми, проживающими в разных природных зонах.
5.	Влияние климатических условий на здоровье человека.
6.	Экстремальные факторы окружающей среды.
	Раздел 2. Влияние факторов среды на системы органов
7.	Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия) их влияние на функционирование систем органов..
8.	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. <i>л/р «Оценка подготовленности организма к занятиям физкультуры»</i>
9.	Воздействие двигательной активности на организм человека. Основные виды физических упражнений. <i>п/р «Режим двигательной активности для разных возрастных групп».</i>
10.	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови.
11.	Иммунитет и здоровье. Онкологические заболевания. Аллергия. Инфекционные болезни и проблемы долголетия. СПИД. ВИЧ-инфицированные люди. Меры профилактики по борьбе со СПИДом. <i>л/р «Оценка состояния противомикробного иммунитета».</i>
12.	Условия полноценного развития системы кровообращения. Возрастные изменения в системе кровообращения. <i>л/р «Реакция сердечнососудистой системы на физическую нагрузку».</i>
13.	Профилактика нарушений деятельности сердечнососудистой системы. <i>л/р «Определение стрессоустойчивости сердечнососудистой системы».</i>
14.	Правильное дыхание. <i>л/р «Влияние холода на частоту дыхательных движений».</i>
15.	Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важнейший экологический фактор. Химический анализ продуктов, расчёт калорийности питания.
16.	Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний.
17.	<i>п/р «О чём может рассказать упаковка».</i>
18.	Рациональное питание и культура здоровья.

19.	Состояние кожи и её производных.
20.	Воздействие солнечных лучей на кожу. Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. л/р « <i>Определение типа кожи лица</i> ».
21.	Средства и способы закаливания. л/р « <i>Реакция организма на изменение температуры окружающей среды</i> ».
22.	Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы.
23.	л/р « <i>Развитие утомления</i> ».
24.	Условия нормального функционирования зрительного аппарата.
25.	Внешнее воздействие на слух и орган равновесия. Шумовые загрязнения и связанные с ним болезни. л/р « <i>Воздействие шума на остроту слуха</i> ».
26.	Стресс как негативный биосоциальный фактор. П/р « <i>Методы релаксации</i> »
27.	Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности. л/р « <i>Определение некоторых свойств нервных процессов</i> ».
28.	Биоритмы и причины их нарушений. л/р « <i>Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей</i> ».
29.	Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни. Влияние окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции.
	Раздел 3. Репродуктивное здоровье
30.	Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов.
31.	Проблемы взросления и культура здоровья.
32.	Факторы риска внутриутробного развития.
33.	Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путём.
34.	Ответственное поведение как социальный фактор.
35.	Защита проектов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575827

Владелец Куницкая Светлана Владимировна

Действителен с 09.04.2021 по 09.04.2022