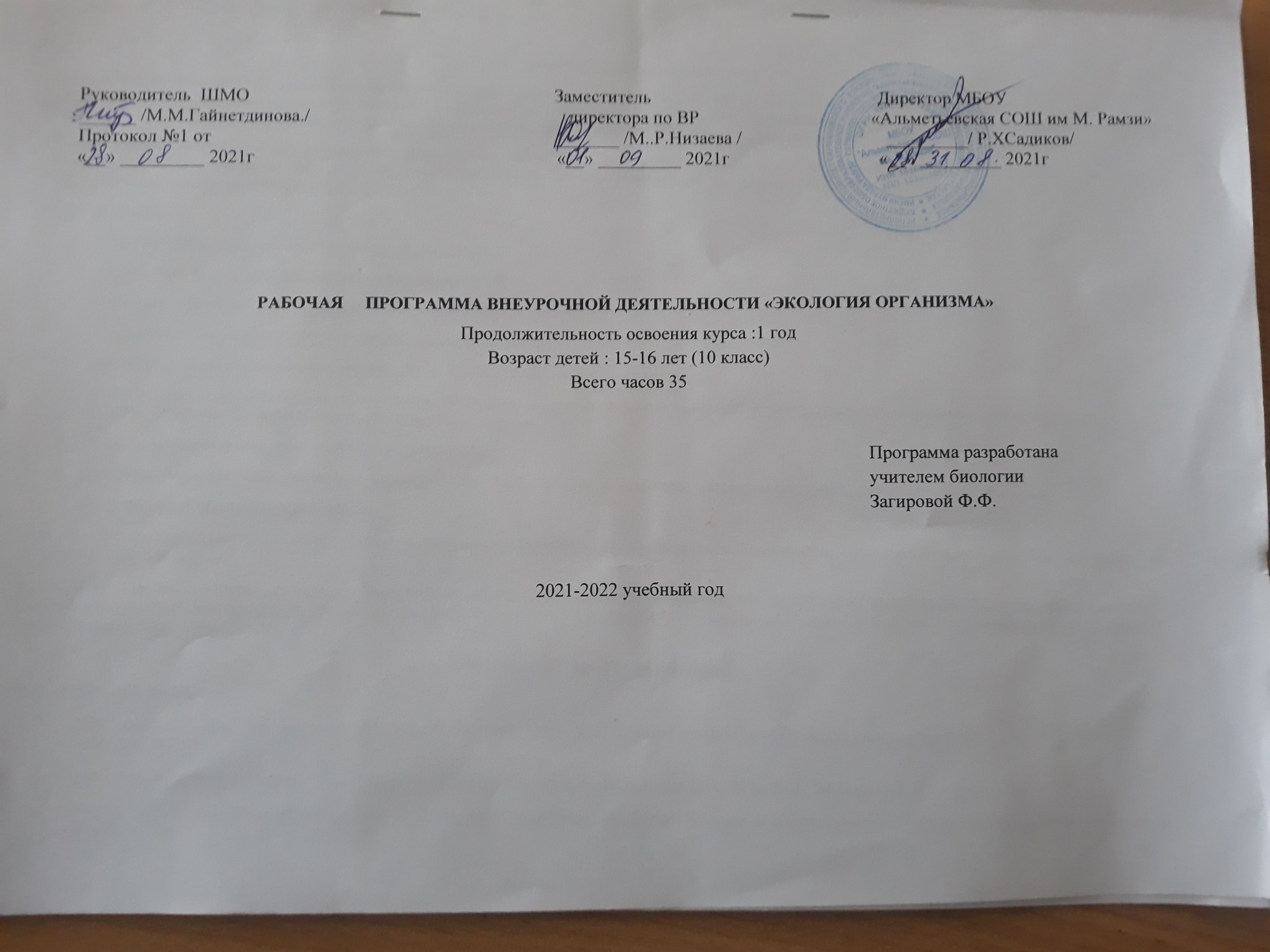
****

**Пояснительная записка**

Программа разработана как нормативно правовой документ для организации внеурочной деятельности в 10 классе. Программа реализует требования ФГОС к условиям и результатам образования обучающихся основной школы. Планирование составлено на основе материала пособия Ворониной Г.А. «Элективные курсы: алгоритмы создания, примеры программ: практическое руководство для учителя» М.: Айрис-пресс, 2006.

**Целью** программы является формирование у школьников оптимальной для здоровья модели и стратегии поведения, обеспечивающей наилучшую адаптацию во взрослой жизни. Курс нацелен помочь подросткам противостоять отрицательному давлению социальной среды, подготовить подростков к принятию разумных решений.

**Основные задачи:**

* формирование научной картины мира у учащихся;
* воспитание экологической культуры здоровья;
* изучение психофизиологические показатели и ресурсы здоровья;
* ознакомить с методами диагностики состояния здоровья;
* развитие умения использовать знания, в том числе и в не­стандартных ситуациях.
* развить умения анализировать, сравнивать, обобщать, делать логические выводы и устанавливать причинно-следственные связи на основе изучения строения и жизнедеятельности органов;
* развить коммуникативные способности учащихся;
* овладеть современными методами формирования ЗОЖ, профилактическими методами предупреждения вредных привычек.

**Особенности преподования курса:**

Программа внеурочной деятельности составлена для учащихся 9 класса общеобразовательной школы. Срок реализации 1 год.Курс рассчитан на 35 часов (1 час в неделю).

В курс включены лабораторные работы по оценке функцио­нального состояния организма, которые помогут выработать про­грамму сохранения и укрепления здоровья. Материалы по проект­ной деятельности позволят разнообразить формы организации учебного процесса, расширить рамки учебного предмета.

**Учебно-методический комплект**

**Литература для учащихся**

1. Драгомилов А.Г. Маш Р.Д. Биология 8 класс. М. Вентана-Граф 2009. (любой учебник для 8 класса, допущенный Министерством образования РФ)
2. Пугал Н.А., Биология. Человек. Практикум по гигиене. / Пугал Н.А., Волошина Е.В., Маш Р.Д., Беляев В.И. М.: Аркти, 2002.
3. Пугал Н.А., Козлова Т.А. Лабораторные и практические занятия по биологии. Человек и его здоровье М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2003.
4. Федорова М. 3., Кучменко В. С, Лукина Т. П. Экология че­ловека. Культура здоровья: Учебное пособиедля учащихся 8 класса общеобразовательных учреждений. М., 2006.
5. Федорос Е.И., Нечаева Г.А. Экология в экспериментах: учебное пособие для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Вентана-Граф, 2006.
6. Хабарова Е.И., Панова С.А. Экология. Краткий справочник школьника. 9-11 кл. М.: Дрофа,1997.
7. Энциклопедия для детей. Т 17.Человек (3 части) – 2-е издание / Глав.ред. М.Д.Аксёнова.- М:.Аванта +, 2003.
8. Энциклопедия для детей. Т 19. Экология – 2-е издание / Глав.ред. В.А. Володин. - М:.Аванта +, 2001.
9. Интернет-ресурсы.

**Литература для учителя**

* 1. Алексеева Т.М. Адаптация человека в различных экологических нишах Земли (биологические аспекты). – М.: МНЭПУ, 1998.
  2. Анастасова Л.П. Формирование здорового образа жизни подростков на уроках биологии: Методическое пособие. 6-9 классы. – М.: Вентана-Граф, 2006.-208с.
  3. Величковский Б.Т., Кирпичев В.П.,. Суравегина. Н.Т. Здоровье человека и окружающая среда: учебное пособие – М.: – Новая школа – 1997 г.
  4. Вишаренко B.C., Толоконцев Н.А. Экологические проблемы городов и здоровье человека. М.: Знание, 2002.
  5. Вронский В.А. Прикладная экология. Ростов – на – Дону: Феникс,1996.
  6. Димитриев А.Д. Экология и здоровье человека. М. Просвещение – 2003г.
  7. Лаптев А.П "Закаливайтесь на здоровье". Москва. "Медицина" 1991г.
  8. Носов Е.Н. «Культура здоровья: формирование здорового образа жизни». Лабораторный практикум //Биология в школе, 2010 - №6 – с.48-56
  9. Прохоров Б.Б. Экология человека: Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2008
  10. Суматохин С.В. «Особенности развития и половое воспитание подростков» //Биология в школе, 2010 - №10 – с.33-42
  11. Хаскин В.В., Акимова Т.А., Трифонова Т.А. Экология человека. – М: Экономика, 2008. 2 Гора Е.П. Экология человека: учебное пособие для вузов. – М.: Дрофа, 2007.
  12. Экология человека: словарь-справочник. Под общ.ред. Н.А.Агаджаняна. – М.: «КРУК», 1997.

**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:***

* Овладение 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 демонстрировать 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.
* Овладение навыками здорового образа жизни.
* Повышение уровня общих и специальных знаний и уме­ний по биологии

**Содержание программы внеурочной деятельности**

**Глава I «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».*

*Защита проектов. Семинар.*

**Глава I I «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 противоинфекционного иммунитета».*

*«Реакция сердечнососудистой системы на физическую нагрузку».*

*«Определение стрессоустойчивости сердечнососудистой системы».*

*«Влияние холода на частоту дыхательных движений».*

*«Реакция организма на изменение температуры окружающей среды».*

*«Влияние холода на частоту дыхательных движений».*

*«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».*

*«Режим двигательной активности для людей разных возрастных групп».*

*Конференция. Защита проектов.*

**Глава I I I «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.**Заключительное занятие. Рефлексия.**

Учебный план ориентирован на использование учебника: Федорова М.З., Кучменко В.С., Лукина Т.П. Экология человека. Культура здоровья: Учебное пособие для учащихся 8 класса общеобразовательных учреждений.- М.: Вентана-Графф, 2012.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Глава** | **Количество часов** |
| 1 | Глава I «Окружающая среда и здоровье человека» | 6 |
| 2 | Глава I I «Влияние факторов среды на системы органов» | 23 |
| 3 | Глава I II «Репродуктивное здоровье» | 6 |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **Вид занятия**  **(аудиторное, внеаудиторное)** | **Вид деятельности** | **Дата по плану** | **Дата факт.** |
|  | **Глава I. Окружающая среда и здоровье человека** |  |  |  |  |
|  | Экологические факторы, влияющие на здоровье человека | аудиторное | беседа | 6.09 |  |
|  | Здоровье и образ жизни. | аудиторное | л/р «Оценка состояния физического здоровья» | 13.09 |  |
|  | История развития представлений о здоровом образе жизни. | аудиторное | проекты | 20.09 |  |
|  | Различия между людьми, проживающими в разных природных зонах. | аудиторное | проекты | 27.09 |  |
|  | Влияние климатических условий на здоровье человека. | аудиторное | Защита проектов по темам главы 1. | 4.10 |  |
|  | Экстремальные факторы окружающей среды. | аудиторное | семинар | 11.10 |  |
|  | Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия). | аудиторное | Просмотр фильма «Чума над Россией», конференция. | 18.10 |  |
|  | Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. | аудиторное | л/р «Оценка подготовленности организма к занятиям физкультуры» | 25.10 |  |
|  | Воздействие двигательной активности на организм человека. | аудиторное | п/р «Режим двигательной активности для разных возрастных групп». | 8.11 |  |
|  | Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. | аудиторное | Лекция, беседа | 15.11 |  |
|  | Иммунитет и здоровье. | аудиторное | л/р «Оценка состояния противоинфекционного иммунитета». | 22.11 |  |
|  | Условия полноценного развития системы кровообращения. | аудиторное | л/р «Реакция сердечнососудистой системы на физическую нагрузку». | 29.11 |  |
|  | Профилактика нарушений деятельности сердечнососудистой системы. | аудиторное | л/р «Определение стрессоустойчивости сердечнососудистой системы». | 6.12 |  |
|  | Правильное дыхание. | аудиторное | л/р «Влияние холода на частоту дыхательных движений». | 13.12 |  |
|  | Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важнейший экологический фактор. | аудиторное | Презентация «Компоненты пищи» | 20.12 |  |
|  | Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний. | аудиторное | п/р «О чём может рассказать упаковка». | 27.12 |  |
| 17-18 | Рациональное питание и культура здоровья. | аудиторное | Проект «Составление школьного меню» | 17.01  24.01 |  |
| 19-20 | Состояние кожи и её производных. Воздействие солнечных лучей на кожу. | аудиторное | Лабораторная работа «Определение типа кожи лица». Проект. | 31.01  7.02 |  |
| 21 | Средства и способы закаливания. | аудиторное | л/р «Реакция организма на изменение температуры окружающей среды». Конференция. | 14.02 |  |
| 22 | Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. | аудиторное | л/р «Развитие утомления». | 21.02 |  |
| 23- 24 | Условия нормального функционирования зрительного аппарата. | аудиторное | Проект | 28.02  6.03 |  |
| 25 | Внешнее воздействие на слух и орган равновесия. | аудиторное | л/р «Воздействие шума на остроту слуха». | 13.03 |  |
| 26 | Стресс как негативный биосоциальный фактор. | аудиторное | Практическая работа «Методы релаксации» | 20.03 |  |
| 27 | Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности. | аудиторное | л/р «Определение некоторых свойств нервных процессов». | 3.04 |  |
| 28 | Биоритмы и причины их нарушений. | аудиторное | л/р «Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей». | 10.04 |  |
| 29 | Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни. | аудиторное | Проекты, сообщения | 17.04 |  |
| 30 | Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов. | аудиторное | Лекция, беседа | 24.04 |  |
| 31 | Проблемы взросления и культура здоровья. | аудиторное | Диспут, просмотр фильма | 30.04 |  |
| 32 | Факторы риска внутриутробного развития. | аудиторное |  | 8.05 |  |
| 33 | Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путём. | аудиторное | Лекция, беседа | 15.05 |  |
| 34 | Ответственное поведение как социальный фактор. | аудиторное | Диспут | 22.05 |  |
| 35 | Защита проектов | аудиторное |  | 29.05 |  |

2.2 Учебный план элективного курса 2.2 Учебный план элективного курса 2.2 Учебный план элективного курса 2.2 Учебный план элективного курса 2.2 Учебный план элективного курса Конец формы