

Администрация Рассказовского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Платоновская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»  
Директор школы  
  
М.В.Филонов  
Приказ №132 от 01.09.2020 г.



Рассмотрена на заседании экспертного  
совета и рекомендована к утверждению  
(протокол № 14 от 31.08.2020 г.)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Здоровье человека»  
для 8 класса  
на 2020 -2021 учебный год**

Срок реализации: 1 год  
Составитель: учитель биологии  
Семёнова Анжела Николаевна

2020 год

## **I ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА 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.
- Овладение навыками здорового образа жизни.
- Повышение уровня общих и специальных знаний и умений по биологии

## **II СОДЕРЖАНИЕВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Здоровье человека»**

### **Глава I «Окружающая среда и здоровье человека» (6 ч)**

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 II «Влияние факторов среды на системы органов» (23 ч)**

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».*

*«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 III «Репродуктивное здоровье» (6 ч)**

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.**

### III ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Здоровье человека»

№	Глава	Количество часов
1	Глава I «Окружающая среда и здоровье человека»	6
2	Глава II «Влияние факторов среды на системы органов»	23
3	Глава III «Репродуктивное здоровье»	5

### ПРИЛОЖЕНИЕ

#### Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Здоровье человека»

№	Тема занятия	Вид занятия (аудиторное, внеаудиторное)	Вид деятельности	Дата по плану	Дата факт.
	<b>Глава I. Окружающая среда и здоровье человека (6 ч)</b>				
1	Экологические факторы, влияющие на здоровье человека	аудиторное	беседа		
2	Здоровье и образ жизни.	аудиторное	л/р «Оценка состояния физического здоровья»		
3	История развития представлений о здоровом образе жизни.	аудиторное	проекты		
4	Различия между людьми, проживающими в разных природных зонах.	аудиторное	проекты		
5	Влияние климатических условий на здоровье человека.	аудиторное	Защита проектов по темам главы 1.		
6	Экстремальные факторы окружающей среды.	аудиторное	семинар		
	<b>Влияние факторов</b>				

	<b>среды на системы органов» (23 ч)</b>				
7	Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия).	аудиторное	Просмотр фильма «Чума над Россией», конференция.		
8	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы.	аудиторное	л/р «Оценка подготовленности организма к занятиям физкультуры»		
9	Воздействие двигательной активности на организм человека.	аудиторное	п/р «Режим двигательной активности для разных возрастных групп».		
10	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови.	аудиторное	Лекция, беседа		
11	Иммунитет и здоровье.	аудиторное	л/р «Оценка состояния противоинфекционного иммунитета».		
12	Условия полноценного развития системы кровообращения.	аудиторное	л/р «Реакция сердечнососудистой системы на физическую нагрузку».		
13	Профилактика нарушений деятельности сердечнососудистой системы.	аудиторное	л/р «Определение стрессоустойчивости сердечнососудистой системы».		
14	Правильное дыхание.	аудиторное	л/р «Влияние холода на частоту дыхательных движений».		
15	Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важнейший экологический фактор.	аудиторное	Презентация «Компоненты пищи»		
16	Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний.	аудиторное	п/р «О чём может рассказать упаковка».		
17-18	Рациональное питание и культура здоровья.	аудиторное	Проект «Составление школьного меню»		
19-20	Состояние кожи и	аудиторное	Лабораторная работа		

	её производных. Воздействие солнечных лучей на кожу.		«Определение типа кожи лица». Проект.		
21	Средства и способы закаливания.	аудиторное	л/р «Реакция организма на изменение температуры окружающей среды». Конференция.		
22	Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы.	аудиторное	л/р «Развитие утомления».		
23- 24	Условия нормального функционирования зрительного аппарата.	аудиторное	Проект		
25	Внешнее воздействие на слух и орган равновесия.	аудиторное	л/р «Воздействие шума на остроту слуха».		
26	Стресс как негативный биосоциальный фактор.	аудиторное	Практическая работа «Методы релаксации»		
27	Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности.	аудиторное	л/р «Определение некоторых свойств нервных процессов».		
28	Биоритмы и причины их нарушений.	аудиторное	л/р «Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей».		
29	Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни.	аудиторное	Проекты, сообщения		
	<b>Репродуктивное здоровье (5 ч)</b>				
30	Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов.	аудиторное	Лекция, беседа		
31	Проблемы взросления и культура здоровья.	аудиторное	Диспут, просмотр фильма		
32	Факторы риска	аудиторное			

	внутриутробного развития.				
33	Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путём.	аудиторное	Лекция, беседа		
34	Ответственное поведение как социальный фактор. Защита проектов.	аудиторное	Диспут		