

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 7
имени Героя Советского Союза Орехова Владимира Викторовича

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол №1
от 29 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора № 108 от 30.08.2023 г.



В.Ю. Малевская

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
10 КЛАСС**

«ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА»

2023-2024 учебный год

Цель: формирование экологической культуры и пропаганды здорового образа жизни среди детей и подростков.

Задачи: Усвоение ведущих идей основных понятий и научных факторов, на основе которых определяется оптимальное воздействие человека на природу и природы на человека, способствующие здоровому образу жизни и укрепление его посредством взаимодействия с природой.

Понимание многосторонней ценности природы как источника материального и духовного развития общества, а так же приобретения здоровья.

Овладение прикладными знаниями, практическими умениями и навыками рационального природоиспользования, развитие способности оценить состояние природной среды, принимать правильные решения по её улучшению.

Выработка умений предвидеть возможные последствия своей деятельности в природе и не навредить своему здоровью.

Формирование понятий о взаимосвязях в природе и применение их для укрепления своего здоровья.

Развитие духовной потребности в общении с природой, осознание её облагораживающего воздействия на организм человека, стремление к познанию окружающей природы в единстве с переживаниями нравственного характера.

Формирование стремления к активной деятельности по улучшению и сохранению природной среды, пропаганде природоохранительных знаний, нетерпимого отношения действия людей, наносящих вред природе и тем самым своему здоровью.

Содержание программы определяется следующими требованиями:

- расширяет экологическое сознание учащихся;
- организует практическую деятельность;
- создает условия для развития коммуникативных навыков;
- развивает познавательный интерес, интеллектуальные и творческие способности.

Категория обучающихся: учащиеся 10 классов.

Объем программы: 34 ч.

Режим занятий: в рамках кружковой работы – дополнительное образование школьников.

Основное содержание кружка « Экология человека»

Тема 1. Окружающая среда и здоровье человека. Введение. Представление о здоровье. Воспитание культуры здоровья. Как мы растем и развиваемся. Движение и красота человека *Практическая работа.* «Соматометрические измерения человека». Физическая культура в жизни человека. Активный отдых. Простудные заболевания и их предупреждение. Закаливание и его роль в укреплении здоровья. **Тема 2: Адаптация человека к экстремальным условиям среды.** Гравитационные воздействия в жизни человека. Влияние на организм человека вибраций, шума, электромагнитных и ионизирующих излучений. **Тема 3: Социальная адаптация.** Социальные факторы, негативно влияющие на организм. Химическое загрязнение окружающей среды и его воздействие на растущий организм. Реакции детского организма на телевидение и компьютер, курение, алкоголь. Проблема детской наркомании и токсикомании. Адаптация к различным видам трудовой деятельности. Утомление и рациональная организация учебного и трудового процесса. **Тема 4: Учись быть здоровым.** Гигиена питания. Режим и правила питания. Сервировка и оформление обеденного стола *Практическая работа.* Гигиена твоего жилища. Чистота в доме, в квартире, в классе. Красивая походка-хорошее здоровье *Практическая работа.* **Тема 5: Медицина против болезней.** Растения лечат и калечат. Путешествие с комнатными растениями. Гиподинамия. Движение - это твоё лекарство. Красивая походка. Изучение физического развития и функционального состояния организма *Практическая работа.* Оказание первой

медпомощи. Правила хранения лекарств и обращение с ними. **Тема 6: Человек, вода и водоём.** Источники снабжения водой местного населения. Определение РН - воды. Определение О2 воды. Определение нитратов воды. Определение железа в воде. Определение нитратов воды. Определение железа в воде. **Тема 7: Исследование пищевых продуктов.** Методы Исследований Методика Исследований. Исследования молочных, мясных и хлебобулочных продуктов. **Тема 8: Генетика человека.** Генетика и будущее человека. Евгеника; позитивная и негативная. Наследственные болезни.

Календарно-тематическое планирование.

№	Раздел. Тема	Кол-во часов	Сроки план.	Сроки факт.	Оборудование
Окружающая среда и здоровье человека.					
1	Введение.	1			www.km.ru/education
2	Представление о здоровье. Воспитание культуры здоровья.	1			www.km.ru/education
3	Как мы растем и развиваемся.	1			www.km.ru/education
4	Движение и красота человека. <i>Практическая работа.</i> «Соматометрические измерения человека».	1			табл. www.km.ru/education
5	Физическая культура в жизни человека. Активный отдых.	1			www.km.ru/education
6	Простудные заболевания и их предупреждение. Беседа. Встреча с врачом.	1			www.km.ru/education
7	Закаливание и его роль в укреплении здоровья. <i>Практическая работа.</i>	1			www.km.ru/education
Адаптация человека к экстремальным условиям среды					
8	Гравитационные воздействия в жизни человека.	1			www.km.ru/education
9	Влияние на организм человека вибраций, шума, электромагнитных и ионизирующих излучений.	1			www.km.ru/education
Социальная адаптация					
10	Социальные факторы,	1			www.km.ru/education

	негативно влияющие на организм.				
11	Химическое загрязнение окружающей среды и его воздействие на растущий организм.	1			www.km.ru/education
12	Реакции детского организма на телевидение и компьютер, курение, алкоголь.	1			www.km.ru/education
13	Проблема детской наркомании и токсикомании.	1			www.km.ru/education
14	Адаптация к различным видам трудовой деятельности.	1			www.km.ru/education
15	Утомление и рациональная организация учебного и трудового процесса.	1			www.km.ru/education
Учитесь быть здоровым					
16	Гигиена питания.	1			www.km.ru/education режим дня
17	Режим и правила питания.	1			www.km.ru/education
18	Сервировка и оформление обеденного стола. <i>Практическая работа.</i>	1			www.km.ru/education
19	Гигиена твоего жилища.	1			www.km.ru/education
20	Чистота в доме, в квартире, в классе.	1			www.km.ru/education
21	Красивая походка-хорошее здоровье. <i>Практическая работа.</i>	1			www.km.ru/education
Медицина против болезней					
22	Растения лечат и калечат.	1			www.km.ru/education таблицы
23	Путешествие с комнатными растениями.	1			www.km.ru/education
24	Гиподинамия. Движение - это твоё лекарство.	1			www.km.ru/education
25	Красивая походка.	1			www.km.ru/education
26	Изучение физического развития и функционального состояния организма. <i>Практическая работа.</i>	1			www.km.ru/education
27	Оказание первой	1			www.km.ru/education

	медпомощи. Правила хранения лекарств и обращение с ними.				
Человек, вода и водоём					
28	Источники снабжения водой местного населения.	1			www.km.ru/education
29	Определение pH - воды. Определение O2 воды.	1			www.km.ru/education
30	Определение нитратов воды. Определение железа в воде.	1			www.km.ru/education
31	Определение нитратов воды. Определение железа в воде.	1			www.km.ru/education
Исследование пищевых продуктов					
32	Методы Исследований Методика Исследований.	1			www.km.ru/education
33	Исследования молочных, мясных и хлебобулочных продуктов. <i>Практическая работа.</i>	1			www.km.ru/education
Генетика человека					
34	Генетика и будущее человека. Евгеника; позитивная и негативная. Наследственные болезни.	1			www.km.ru/education генетические задачи