

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПЕТРОВСКАЯ ШКОЛА»**

Принято
на заседании педагогического совета
протокол №1 от «29» августа 2023 г.

Утверждаю
Генеральный директор
Вяземская Е.К.
приказ от «29» августа 2023 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Экология человека и культура здоровья»
на 2023-2024 учебный год**

Класс: 7-8

Уровень образования: основное общее образование

Преподаватель: Зенина С.Ю.

Москва, 2023 г.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Экология человека и культура здоровья» для 7-8 классов подготовлена в соответствии с:

- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287);
- основной образовательной программой основного общего образования ЧУ ОО «Петровская школа»;
- программой воспитания ЧУ ОО «Петровская школа»;
- Демичева И.А. Рабочие программы по экологии 6-9 классы. - М.: Российский учебник, 2019 год,
- Прохоров Б.Б. Экология человека. Издательский центр «Академия».

Курс экологии человека направлен 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.

В связи с новыми политическими, социально-экономическими и культурными реалиями в России и во всем мире потребовалось расширение функций экологии как учебного предмета, а именно – как совокупность практического и духовного опыта взаимодействия человечества с природой, обеспечивающего его развитие. Эта цель согласуется с идеалом общего воспитания всесторонне развитой личности, способной жить в гармонии с окружающей средой. Экологический подход позволит убедить обучающихся в необходимости изучения экологии и в том, что жизнь каждого человека, как и в целом жизнь на Земле, зависит от того, как он распорядится этими знаниями.

Цели изучения курса

освоение знаний о взаимоотношениях человека с природой; изменениях в системах органов человека под воздействием природных и антропогенных факторов; профилактике заболеваний;

овладение дальнейшими исследовательскими умениями проводить наблюдения, учет, опыты и измерения, описывать их результаты, формулировать выводы;

развитие интереса к изучению особенностей строения и жизнедеятельности человеческого организма, интеллектуальных и творческих способностей в процессе решения познавательных задач;

воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к природе; стремления действовать в окружающей среде в соответствии с экологическими нормами поведения, соблюдать здоровый образ жизни;

применение полученных знаний и умений для решения практических задач в повседневной жизни; анализ и оценка состояния здоровья, влияние на него факторов окружающей и производственной среды; формирование безопасного поведения в природной и производственной среде, оказания простейших видов первой медицинской помощи.

Задачи курса:

развитие экологического мышления обучающихся;

формирование экологической культуры и мировоззрения;

изучение многообразия природы;

изучение взаимосвязей природы и человеческого общества;

анализ влияния природных и антропогенных факторов на системы органов человека;

формирование у обучающихся системы мышления и действий, направленных на установление связей, обнаруживаемых изменений в состоянии здоровья с действием факторов среды обитания;

продолжение развития у обучающихся навыков самостоятельной работы.

Приоритетной является практическая деятельность обучающихся по постановке опытов, проведению наблюдений за состоянием организма, описанию последствий при влиянии различных факторов.

В преподавании курса экологии человека используются следующие формы и методы работы, направленные на формирование у школьников познавательной самостоятельности, навыков исследовательской деятельности и развитие их интеллектуальных способностей: информационно-поисковая деятельность и самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, проектная и исследовательская деятельность, выполнение практических и лабораторных работ.

Формой организации деятельности по курсу «Экология человека и культура здоровья» является кружок.

Срок реализации программы 2 года.

В соответствии с учебным планом на изучение курса «Экология человека и культура здоровья» в 7-8 классах отводится по 34 часа в год, итого 68 часов.

2. Содержание программы курса «Экология человека и культура здоровья»

7 КЛАСС

1. Здоровье человека

Из истории наук о здоровье человека. Понятие здоровья. Виды здоровья

Практическая работа № 1. «Факторы укрепления здоровья: гигиена труда и отдыха, личная гигиена, гигиена помещений. Профилактические меры».

Практическая работа №2. «Проведение соматотропических измерений (рост, масса, пропорции тела)».

Практическая работа №3 «Составление суточного энергетического рациона»

2. Основы здорового образа жизни

Составление индивидуальной программы здоровья. Наследственность - составная часть здоровья. Носители наследственности.

Практическая работа № 4. «Диагностика здорового образа жизни. Составление индивидуальной программы здоровья»

Практическая работа №5. «Семейное наследование признаков здоровья и нездоровья. Составление родословной»

3. Здоровье человека и окружающая среда

Влияние окружающей природы на здоровье человека.

Практическая работа № 6 «Определение степени запылённости листьев»

Практическая работа № 7. «Гигиеническая оценка микроклимата помещения (температура, влажность, скорость проветривания, освещенность, озеленение)».

Практическая работа №8. «Прогнозирование состояния здоровья населения с учётом экологического состояния своей местности».

4. Лечебные и природные ресурсы, их роль в оздоровлении людей

Природа - источник положительных эмоций в жизни и творчестве человека.

Практическая работа № 9 «Определение лекарственных и ядовитых растений».

8 КЛАСС

1. Окружающая среда и здоровье человека

Формирование взглядов на проблему «Человек и среда его обитания». Что изучает экология человека. Экология человека как научное направление, включающее биологическую, социальную и прикладную составляющие. Место экологии человека в системе наук. Аксиомы экологии человека. 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.

Лабораторная работа № 1: «Оценка состояния физического здоровья».

Проектная деятельность. История возникновения отдельных экологических проблем. Группы населения и природно-климатические условия. Климат и здоровье. Нормирование качества окружающей человека среды.

2. Влияние факторов среды на функционирование систем органов

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:

№ 2 «Оценка подготовки организма к занятиям физической культурой»;

№3 «Оценка состояния иммунитета».

№4-5 «Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы»;

№ 6 «Влияние холода на частоту дыхательных движений»;

№ 7 «Оценка температурного режима помещений. Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей»;

Лабораторная работа №8 «Определение некоторых свойств нервных процессов, лежащих в основе деления на типы высшей нервной деятельности»

Лабораторная работа №9 «Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей»

№ 10 «Острота слуха и шум».

Практическая работа № 2: «Реакция организма на изменение температуры окружающей среды».

Практическая работа № 3: «Развитие утомления».

Практическая работа № 4: «О чем может рассказать упаковка продукта».

Проектная деятельность:

№ 1 «История возникновения отдельных экологических проблем. Группы населения и природно-климатические условия. Климат и здоровье»;

№ 2 «Формирование навыков активного образа жизни»;

№ 3 «Здоровье как главная ценность для человека. Показатели состояния здоровья»;

№ 4 «Рациональное питание человека»;

№ 5 «Закаливание и уход за кожей»;

№ 6 «Бережное отношение к здоровью».

3. Репродуктивное здоровье

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.

3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Патриотическое воспитание:

отношение к экологии как к важной составляющей культуры, гордость за вклад российских и советских учёных в развитие мировой экологической науки.

Гражданское воспитание:

готовность к конструктивной совместной деятельности при выполнении исследований и проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи.

Духовно-нравственное воспитание:

готовность оценивать поведение и поступки с позиции нравственных норм и норм экологической культуры;

понимание значимости нравственного аспекта деятельности человека в медицине и биологии.

Эстетическое воспитание:

понимание роли экологии в формировании эстетической культуры личности.

Ценности научного познания:

ориентация на современную систему научных представлений об основных взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

понимание роли экологической науки в формировании научного мировоззрения;

развитие научной любознательности, интереса к экологической науке, навыков исследовательской деятельности.

Формирование культуры здоровья:

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил и норм, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в природной среде;

сформированность навыка рефлексии, управление собственным эмоциональным состоянием.

Трудовое воспитание:

активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) экологической направленности, интерес к практическому изучению профессий, связанных с экологией.

Экологическое воспитание:

осознание экологических проблем и путей их решения;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

адекватная оценка изменяющихся условий;

принятие решения (индивидуальное, в группе) в изменяющихся условиях на основании анализа экологической информации;

планирование действий в новой ситуации на основании знаний экологических закономерностей.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия

Базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации экологических объектов (явлений, процессов), основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах 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 учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

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

формировать гипотезу об истинности собственных суждений, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану наблюдение, эксперимент, небольшое исследование;

оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе наблюдения и эксперимента;

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, эксперимента, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие биологических процессов и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

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

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 надёжность информации по критериям, предложенным учителем или сформулированным самостоятельно;

запоминать и систематизировать экологическую информацию.

Универсальные коммуникативные действия

Общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в процессе выполнения практических и лабораторных работ;

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 выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

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

Совместная деятельность (сотрудничество):

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость

применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной учебной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её 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 учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, 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 отчёта перед группой;

овладеть системой универсальных коммуникативных действий, которая обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Универсальные регулятивные действия

Самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях, используя знания об экологии человека;

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 учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учётом получения новых знаний;

делать выбор и брать ответственность за решение.

Самоконтроль (рефлексия):

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план её изменения;

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

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому 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.

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.

Принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать своё право на ошибку и такое же право другого;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать всё вокруг;

овладеть системой универсальных учебных регулятивных действий, которая обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя

позиция личности), и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

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.

4. Тематическое планирование.

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема/раздел	Количество часов
	<p>Электронные образовательные ресурсы</p> <p>Безопасность и экология</p> <p>http://www.antiatom.ru</p> <p>Всероссийский экологический портал</p> <p>https://ecportal.su</p> <p>Зеленая жизнь</p> <p>http://www.zelife.ru</p> <p>Предпринимательство и экология</p> <p>http://www.businesseco.ru</p> <p>Журнал «Экология»</p> <p>https://sciencejournals.ru/journal/ekol/</p> <p>Журнал «Биология»</p>	

	https://bio.1sept.ru	
1	Введение	2
2	Здоровье человека	8
3	Основы здорового образа жизни	10
4	Здоровье человека и окружающая среда	9
5	Лечебные и природные ресурсы, их роль в оздоровлении людей	3
6	Обобщение учебного материала	2
	ИТОГО:	34

№	Темы	Количество часов	Деятельность практической направленности
	Введение	2	
1	Что изучает экология человека?	2	
	Здоровье человека	8	
2	Из истории наук о здоровье человека	3	Практическая работа № 1. «Факторы укрепления здоровья: гигиена труда и отдыха, личная гигиена, гигиена помещений. Профилактические меры»
3	Понятие здоровья	3	Практическая работа №2. «Проведение соматотропических измерений (рост, масса, пропорции тела)»
4	Виды здоровья	2	Практическая работа №3

			«Составление суточного энергетического рациона»
	Основы здорового образа жизни	10	
5	Составление индивидуальной программы здоровья	5	Практическая работа № 4. «Диагностика здорового образа жизни. Составление индивидуальной программы здоровья»
6	Наследственность – составная часть здоровья	2	Практическая работа №5. «Семейное наследование признаков здоровья и нездоровья. Составление родословной»
7	Носители наследственности	3	
	Здоровье человека и окружающая среда	9	
8	Влияние окружающей природы на здоровье человека	5	Практическая работа № 6 «Определение степени запылённости листьев» Практическая работа № 7. «Гигиеническая оценка микроклимата помещения (температура, влажность, скорость проветривания, освещенность, озеленение)». Практическая работа №8. «Прогнозирование

			состояния здоровья
9	Влияние окружающей природы на здоровье человека	4	Практическая работа №8. «Прогнозирование состояния здоровья населения с учётом экологического состояния своей местности»
	Лечебные и природные ресурсы, их роль в оздоровлении людей	3	
10	Природа – источник положительных эмоций в жизни и творчестве человека	3	Практическая работа № 9 «Определение лекарственных и ядовитых растений».
	Обобщение учебного материала	2	
11	Обобщение материала по курсу «Экология человека. Культура здоровья»	2	Защита проектов по теме «Экология человека»

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема/раздел	Количество часов
	<p>Электронные образовательные ресурсы</p> <p>Безопасность и экология</p> <p>http://www.antiatom.ru</p> <p>Всероссийский экологический портал</p> <p>https://ecportal.su</p> <p>Зеленая жизнь</p>	

	http://www.zelife.ru Предпринимательство и экология http://www.businessesco.ru Журнал «Экология» https://sciencejournals.ru/journal/ekol/ Журнал «Биология» https://bio.1sept.ru	
1	Окружающая среда и здоровье человека	9
2	Влияние факторов среды на функционирование систем органов	19
3	Репродуктивное здоровье	4
4	Обобщение учебного материала	2
	ИТОГО:	34

№	Темы	Количество часов	Деятельность практической направленности
	Раздел 1. Окружающая среда и здоровье человека.	9	
1	Формирование взглядов на проблему «Человек и среда его обитания». Что изучает экология человека	1	
2	История развития представлений о здоровом образе жизни	2	
3	Здоровье и образ жизни	2	Лабораторная работа №1 «Оценка состояния»

			физического здоровья»
4	Влияние климатических факторов на здоровье. Экстремальные факторы	3	Проектная деятельность. История возникновения отдельных экологических проблем. Группы населения и природно – климатические условия. Климат и здоровье. Нормирование качества окружающей человека среды
5	Вредные привычки	1	
	Раздел 2. Влияние факторов среды на функционирование систем органов	19	
6	Условия правильного формирования опорно – двигательной системы. Воздействие двигательной активности на организм человека	3	Лабораторная работа №2 «Оценка подготовленности организма к занятиям физической культурой» Проектная деятельность «Формирование навыков активного образа жизни»
7	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Иммуитет и здоровье	1	Лабораторная работа №3 «Оценка состояния иммунитета»
8	Условия полноценного развития системы кровообращения	2	Лабораторная работа №4 Реакция сердечно – сосудистой системы на физическую нагрузку»

			Лабораторная работа №5 «Определение стрессоустойчивости сердечно – сосудистой системы»
9	Правильное дыхание	1	Лабораторная работа №6 «Влияние холода на частоту дыхательных движений»
10	Состав и значение основных компонентов пищи. Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний	2	Практическая работа № 1 «О чем может рассказать упаковка». Проектная деятельность «Рациональное питание»
11	Воздействие на кожу солнечных лучей. Закаливание. Роль кожи в терморегуляции	2	Проектная деятельность «Закаливание и уход за кожей». Практическая работа №2 «Реакция организма на изменения температуры окружающей среды»
12	Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы	2	Практическая работа №3 «Развитие утомления»
13	Стрессоустойчивость и типы высшей нервной деятельности	3	Лабораторная работа №7 «Оценка температурного режима помещений» Лабораторная работа №8 «Определение некоторых свойств нервных

			процессов, лежащих в основе деления на типы высшей нервной деятельности»
14	Биоритмы. Гигиенический режим сна. Влияние окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции	2	Лабораторная работа №9 «Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей»
15	Условия нормального функционирования зрительного анализатора	1	Лабораторная работа №10 «Воздействие шума на остроту слуха»
	Раздел №3 Репродуктивное здоровье	4	
16	Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов	1	
17	Заболевания, передающиеся половым путем. Факторы риска, влияющие на внутриутробное развитие	3	Проектная работа «Репродуктивное здоровье»
	Раздел 4. Заключение	2	
18	Обобщение материала по курсу «Экология человека. Культура здоровья»	2	Защита проектов по теме «Здоровье как главная ценность»
	Итого	34	

Рабочая программа составлена с учетом программы воспитания ЧУ ОО «Петровская школа»:

№	Организация/консультации/участие в мероприятии Включение элементов воспитательной работы во внеурочную деятельность
1	Городские проекты: «Субботы Московского школьника»
2	Проектная деятельность научно-практическая конференция «Шаг в науку»
3	Проектная деятельность научно-практическая конференция «Горизонты открытий»
4	Участие в дистанционных конкурсах, викторинах и т.п.
5	Прогулки по музеям онлайн
6	День российской науки
7	Экскурсии в музеи г. Москвы по тематике курса внеурочной деятельности