

Департамент Смоленской области по образованию и науке.  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ельнинская СШ №1 им.М.И.Глинки

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
Протокол №1 от 30.08.2022

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ Ельнинской  
СШ №1 им. М.И.Глинки  
М.А.Архипов  
Приказ № 67-ОД от  
30.08.2022



Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Экология и человек»

**Глебова Галина  
Анатольевна**

педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории

Ельня  
2022г.

## Пояснительная записка

Данная программа обеспечивает формирование универсальных учебных действий и опорной системы знаний, специфических для данной предметной области на этапе основного общего образования.

Программа предлагает углубление и конкретизацию основных экологических понятий, формирование которых началось в 7 – 8 классах.

Цели:

- рассмотреть влияние условий окружающей среды на человека,
- роль человека в сохранении экологического равновесия в природе.

Задачи:

- углубление и расширение научных знаний об особенностях экологической ситуации в регионе и по месту проживания;
- ознакомление с общими экологическими законами и их применением при решении практических проблем сохранения природы родного края;
- формирование научных представлений об основных способах сохранения природы родного края;
- создание у учащихся понятийного аппарата и знакомство с основными закономерностями общей экологии;
- овладение умениями применять экологические знания для объяснения процессов и явлений живой природы, использовать информацию о современных достижениях в области биологии и экологии, работать с биологическими приборами, справочниками;
- развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей в процессе проведения наблюдений за живыми организмами, экспериментов, работы с различными источниками информации;
- воспитание позитивного ценностного отношения к живой природе;
- использование приобретенных знаний и умений в повседневной жизни для соблюдения правил поведения в окружающей среде.

### Место и роль учебного курса

На изучение программы отведено 68 часов (2 часа в неделю)

.

### Ожидаемые результаты освоения программы:

#### личностные:

- овладение на уровне общего образования законченной системой экологических знаний и умений, навыками их применения в различных жизненных ситуациях;
- осознание ценности экологических знаний, как важнейшего компонента научной картины мира;
- сформированность устойчивых установок социально-ответственного поведения в экологической среде – среде обитания всего живого, в том числе и человека.

#### метапредметные:

Метапредметные результаты курса «Экология человека» основаны на формировании универсальных учебных действий.

#### Личностные УУД:

- осознание себя как члена общества на глобальном, региональном и локальном уровнях (житель планеты Земля, житель конкретного региона);
- осознание значимости и общности глобальных проблем человечества;

- эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости её сохранения и рационального использования;
- патриотизм, любовь к своей местности, своему региону, своей стране;
- уважение к истории, культуре, национальным особенностям, толерантность.

#### **Регулятивные УУД:**

- способность к самостоятельному приобретению новых знаний и практических умений;
- умения управлять своей познавательной деятельностью;
- умение организовывать свою деятельность;
- определять её цели и задачи;
- выбирать средства и применять их на практике;
- оценивать достигнутые результаты.

#### **Познавательные УУД:**

- формирование и развитие средствами экологических знаний познавательных интересов, интеллектуальных и творческих результатов;
- умение вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, её преобразование, сохранение, передачу и презентацию с помощью технических средств.
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- создавать схемы с выделением существенных характеристик объекта;
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность;

#### **Коммуникативные УУД:**

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом).

#### **Предметные:**

- называть методы изучения применяемые в экологии;
- определять основные органы человека;
- понимать смысл биологических терминов;
- проводить биологические опыты и эксперименты и объяснять их результаты;
- уметь пользоваться лабораторным оборудованием и иметь простейшие навыки работы с микропрепаратами.

#### **Требования к уровню подготовки учащихся**

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

Важное внимание обращается на развитие практических навыков и умений в работе с дополнительными источниками информации: энциклопедиями, справочниками, словарями, научно-популярной литературой, ресурсами Internet и др., а также:

- выдвижение гипотезы на основе житейских представлений или изученных закономерностей;
- выбор условий проведения наблюдения или опыта;
- оценка состояния организма при воздействии на него различных факторов среды; выполнение правил безопасности при проведении практических работ.
- поиск необходимой информации в справочных изданиях (в том числе на электронных носителях, в сети Internet);
- использование дополнительных источников информации при решении учебных задач; работа с текстами естественнонаучного характера (пересказ; выделение в тексте терминов, описаний наблюдений и опытов; составление плана; заполнение предложенных таблиц);

- подготовка кратких сообщений с использованием естественнонаучной лексики и иллюстративного материала (в том числе компьютерной презентации в поддержку устного выступления);
- корректное ведение учебного диалога при работе в малой группе сотрудничества;
- оценка собственного вклада в деятельность группы сотрудничества; самооценка уровня личных учебных достижений по предложенному образцу.

#### **Ученик научится:**

- объяснять, как связаны здоровье и образ жизни; какое влияние оказывает климат на здоровье; от чего зависит возникновение перегрузок; как вредные привычки и пагубные пристрастия влияют на организм человека; роль белков, жиров, углеводов в организме; какой вред организму наносят нитраты, нитриты, пестициды, тяжелые металлы;
- приводить примеры факторов, влияющих на кровеносную, опорно-двигательную, дыхательную, пищеварительную и др. системы; факторов риска внутриутробного развития; оказывающих положительное и отрицательное влияние на организм человека в подростковом возрасте;
  - давать оценку диетам;
  - перечислять биологические и социальные различия мужчин и женщин;
  - описывать собственные наблюдения или опыты, различать в них цель, условия проведения и полученные результаты;
  - использовать дополнительные источники информации для выполнения учебной задачи;
  - находить значение указанных терминов в справочной литературе;
  - кратко пересказывать доступный по объему текст естественнонаучного характера; выделять его главную мысль;
  - использовать изученную естественнонаучную лексику в самостоятельно подготовленных устных сообщениях;
  - следовать правилам безопасности при проведении практических работ; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
    - соблюдения мер профилактики отравлений, вирусных и бактериальных заболеваний, стрессов, вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания); правил поведения в природной среде;
    - выполнения основных видов физических упражнений;
    - применения правил пребывания на солнце; правил закаливания; правил гигиены сна; методов релаксации; гигиенических рекомендаций работы на компьютере;
    - предупреждения переутомления;
    - оказания первой помощи при травмах и несчастных случаях;
    - уходе за больными.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- объяснять влияние электрических и магнитных полей, ионизирующей радиации на организм человека; природной и социальной среды на здоровье человека;
- объяснять последствия вредных привычек;
- давать характеристику факторам здоровья и факторам риска болезни;
- давать характеристику факторам, влияющие на формирование опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем; на развитие и функционирование нервной системы; внешние воздействия на органы зрения, слуха и равновесия, на кожный покров;
- объяснять воздействию экологических факторов на организм человека;

## **Система оценки планируемых результатов**

Оценивание результатов по экологии учащихся 8 класса будет производиться посредством следующих видов контроля: контрольных работ, лабораторных и практических работ, тестов, беседы по вопросам.

### **Содержание учебного предмета «Экология человека. Культура здоровья»**

#### **Введение (1 ч)**

Место курса «Экология человека. Культура здоровья» в группе дисциплин естественно-научного цикла. Значимость и практическая направленность курса.

#### **I. Окружающая среда и здоровье человека (7 ч)**

Экология человека как научное направление, включающее биологическую, социальную и прикладную составляющие. Здоровье. Здоровый 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.

**Лабораторная работа.** Оценка состояния физического здоровья.

##### **Проектная деятельность.**

Народная мудрость гласит... (пословицы, поговорки, приметы о климате, погоде и здоровье).

#### **II. Влияние факторов среды на функционирование систем органов (20 ч)**

##### **1. Вредные привычки**

Вредные привычки-болезненные, пагубные пристрастия.

##### **2. Опорно-двигательная система (**

Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Двигательная активность. Гиподинамия. Основные категории физических упражнений.

##### **Проектная деятельность.**

Формирование навыков активного образа жизни.

##### **2. Кровь и кровообращение**

Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Иммуитет и здоровье. Изменение клеток иммунной системы. Онкологические заболевания. Аллергия. СПИД.

Условия полноценного развития системы кровообращения. Юношеская гипертония.

Профилактика нарушений деятельности органов кровообращения.

##### **Лабораторные работы.**

Определение стрессоустойчивости сердечно – сосудистой системы.

##### **Проектная деятельность.**

Здоровье как главная ценность (вакцинация; помощь больным; показатели состояния здоровья).

##### **3. Дыхательная система**

Правильное дыхание. Горная болезнь.

##### **Лабораторная работа.**

Влияние холода на частоту дыхательных движений.

##### **4. Пищеварительная система**

Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты- важный экологический фактор. Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний.

Рациональное питание и культура здоровья. Режим питания. Диета.

**Проектная деятельность.**

Рациональное питание.

**5. Кожа**

Воздействие солнечных лучей на кожу . Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Закаливание. Средства и способы закаливания.

**Проектная деятельность.** История возникновения разных способов закаливания у народов мира.

**6. Нервная система. Высшая нервная деятельность**

Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. Утомление, переутомление, стресс. Стрессоустойчивость и типы высшей нервной деятельности. Темпераменты. Биоритмы. Биологические часы. Гигиенический режим сна.

**7. Анализаторы**

Условия нормального функционирования зрительного анализатора. Внешние воздействия на органы слуха и равновесия.

**Лабораторная работа.**

Воздействие шума на остроту слуха.

**Проектная деятельность.**

Бережное отношение к здоровью.

**III. Репродуктивное здоровье**

Особенности развития юноши и девушки под действием бисоциальных факторов.

Проблемы взросления и культура здоровья. Гендерные роли.

Ответственное поведение как социальный фактор.

**Календарно – тематическое планирование.**

№№	Тема урока	Количество часов	Вид контроля, измерители	Дата проведения	
				план	факт
<b>Введение (2 ч)</b>					
1	Место курса «Экология человека. Культура здоровья» в группе дисциплин естественно-научного цикла. Значимость и практическая направленность курса.	2ч	Беседа по вопросам		
<b>Тема 1. Окружающая среда и здоровье человека (16 ч)</b>					
2 (1.1.)	Здоровье и образ жизни	3ч	Беседа по вопросам		
3 (1.2.)	История развития представлений о здоровом образе жизни	3ч	Беседа по вопросам		
4 (1.3.)	Из истории развития взаимоотношений человека с природой	2ч	Беседа по вопросам		

5 (1.4.)	Различия между людьми, проживающими в разных природных условиях	2ч.	Беседа по вопросам		
6 (1.5.)	Влияние климатических факторов на здоровье	2ч	Беседа по вопросам		
7 (1.6.)	Экстремальные факторы окружающей среды	2ч	Беседа по вопросам		
8 (1.7.)	«Окружающая среда и здоровье человека»	2ч	Беседа по вопросам		
<b>Тема 2. Влияние факторов среды на функционирование систем органов (40 ч)</b>					
9 (2.1.)	Вредные привычки.	2ч	Беседа по вопросам		
10 (2.2.)	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Воздействие двигательной активности на организм человека	2ч	Беседа по вопросам		
11 (2.3.)	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови.	2ч	Беседа по вопросам		
12 (2.4.)	Иммунитет и здоровье.	2ч	Беседа по вопросам		
13 (2.5.)	Условия полноценного развития системы кровообращения.	2ч	Беседа по вопросам		
14 (2.6.)	Профилактика нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы.	2ч	Беседа по вопросам		
15 (2.7.)	Правильное дыхание.	2ч	Беседа по вопросам		
16 (2.8.)	Пища.	2ч	Беседа по вопросам		
17 (2.9.)	Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний.	2ч	Беседа по вопросам		
18 (2.10.)	Рациональное питание и культура здоровья	2ч	Беседа по вопросам		
19 (2.11.)	Воздействие солнечных лучей на кожу	2ч	Беседа по вопросам		

20 (2.12.)	Участие кожи в терморегуляции.	2ч	Беседа по вопросам		
21 (2.13.)	Средства и способы закаливания.	2ч.	Беседа по вопросам		
22 (2.14.)	Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы	2ч	Беседа по вопросам		
23 (2.15.)	Условия нормального функционирования зрительного анализатора.	2ч	Беседа по вопросам		
24 (2.16)	Внешнее воздействие на орган слуха и равновесия.	2ч	Беседа по вопросам		
25 (2.17.)	Стресс как негативный биосоциальный фактор.	2ч	Беседа по вопросам		
26 (2.18.)	Типы высшей нервной деятельности.	2ч	Беседа по вопросам		
27 (2.19.)	Биоритмы и причины их нарушения. Гигиенический режим сна .	2ч	Беседа по вопросам		
28 (2.20.)	Влияние окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции.	2ч	Беседа по вопросам		

### **Тема 3. Репродуктивное здоровье. Развитие организма (10 ч)**

29 (3.1.)	Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов.	2ч	Беседа по вопросам		
30 (3.2)	Проблемы взросления и культура здоровья.	2ч	Беседа по вопросам		
31 (3.3.)	Промежуточная аттестация	2ч	Беседа по вопросам		
32 (3.3.)	Гендерные роли	2ч	Беседа по вопросам		
33 (3.5.)	Ответственное поведение как социальный фактор	2ч	Беседа по вопросам		

### **Литература**

Учебно-методическое обеспечение

#### **Для учителя**

1. Глазачев С. И. Экологическая культура: пробное учеб. пособие / С. Н. Глазачев, О. Н. Козлова. — М., 1997.

2. Е. Н. Дзятковская, А. Н. Захлебный, Л. И. Колесникова, А. Ю. Либеров, Н. М. Мамедов. - программы внеурочной деятельности «Экологическая культура и здоровый образ жизни», 8 класс, М.: Просвещение, 2012 г.
3. *Захлебный А. Н.* Экологическое образование школьников во внеклассной работе / А. Н. Захлебный, И. Т. Суравегина. — М.: Просвещение, 1984.
4. *Литвинова Л. С.* Нравственно-экологическое воспитание учащихся: методика. Основные аспекты, сценарии мероприятий / Л. С. Литвинова, О. Е. Жиренко. — М., 2005.
5. *Реймерс Н. Ф.* Охрана природы и окружающей человека среды: словарь-справочник / Н. Ф. Реймерс. — М.: Просвещение, 1992.
6. *Сизанов А. Н.* Модульный курс профилактики курения: 5—11 кл. / А. Н. Сизанов, В. А. Хриптович. — М.: ВАКО, 2008.
7. *Суравегина И. Т.* Экология и мир: метод, пособие для учителей / И. Т. Суравегина, В. М. Енkevич; под общ. ред. И. Т. Суравегиной. — М.: Новая школа, 1994.

### **Для учащихся**

1. *Дзятковская Е. Н.* Учусь общаться: рабочая тетрадь для 8 кл. / Е. Н. Дзятковская. — М.: Образование и экология, 2009.
2. *Селевко Г. К.* Научи себя учиться / Г. К. Селевко. — М.: Народное образование: НИИ школьных технологий, 2009. - Ч. 4, 9, 10, 17, 19, 20.
3. *Селевко Г. К.* Утверждай себя / Г. К. Селевко. — М.: Народное образование: НИИ школьных технологий, 2006. — Ч. 5-7, 9, 11, 13, 14.
4. *Трешневиков А. Н.* Экологический букварь: для сред, и ст. кл. — М.: ЭКОС-информ, 1995
5. М. З. Федорова, В. С. Кучменко, Т. П. Лукина. Экология человека: Культура здоровья: учебное пособие для учащихся 8 класса общеобразовательных учреждений – М.: Вентана – Граф, 2006. – 144с.
6. И.М.Швец, М.З.Федорова, Т.П.Лукина, В. С. Кучменко. Экологическая составляющая курса биологии в основной школе; Сборник программ. – Вентана – Граф, 2006. – 48с.
7. Экологические афоризмы, пословицы, поговорки: справочное пособие / сост. Н. Ф. Церцек. — М.: Либиря-Бибинформ, 2007.