

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ Пролетарская СОШ №6

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Г.К. Ольшанская

протокол №1 от
26.08.2026 г.

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УВР**

Н.В. Кривко

протокол №2 от
27.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Л.В. Комарова

приказ №150 от
01.09.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11578978)

Элективного курса Экология человека

для обучающихся 8 классов

**г. Пролетарск
2026**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Рабочая программа элективного курса составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции 01.05.2019).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» в редакции от 29.06.2017.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в редакции от 10.06.2019).
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18.10.2015 № 08 – 1786 «О рабочих программах учебных предметов».

Программа элективного курса «Экология человека» рассчитана на 34 часа в год, по 1 часу в неделю и предназначена для учащихся 8-х классов.

Программа элективного курса содержит теоретические понятия и материалы, которые не включены в состав тем программы курса «Биология 8» или освещены минимально. Факультативный курс, включает в себя прогрессивные научные знания и достижения современной экологии, медицины, биологии и предполагает углубленное изучение основ социальной экологии. В курсе «Биология 8» в разделе «Человек и его здоровье» в центре внимания находится человек, особенности его жизнедеятельности, потребности и способы их удовлетворения. Поэтому центральной проблемой курса является проблема защиты здоровья человека от негативных последствий научно-технического прогресса, которые вызывают нарушение состояния здоровья человека. Новые технологии развития общества сопровождаются повышенным шумовым загрязнением, неправильным питанием, наличием вибрации, вредными привычками, повышенного уровня радиации и всё то, что создают угрозу в состоянии здоровья, вплоть до появления и обострения хронических заболеваний. Элективный курс построен таким образом, чтобы разные аспекты знаний о

проблемах окружающей среды помогли учащимся выстроить логические цепочки на устранение или ослабление этого влияния.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- сформировать представления о взаимосвязи состояния здоровья человека и среды обитания;
- продолжить развивать умение анализировать, выделять главное, сравнивать, обобщать и систематизировать, выявлять и решать проблемы;
- обеспечить усвоение учащимися законов теории, явлений, понятий, признаков, свойств, особенностей методов научного познания;
- содействовать экологическому воспитанию и профориентации учащихся;

ЗАДАЧИ КУРСА

- научить выявлять наиболее актуальные проблемы современного человека в развитом обществе;
- познакомить учащихся с приемами адаптации к неблагоприятным условиям среды;
- исследовать особенности своей высшей нервной деятельности;
- рассмотреть основные тренинги на устойчивость к стрессу;
- развивать навыки и приёмы умственной деятельности: анализ, сравнение, навыки частичного поиска, исследовательской работы, логического мышления.

Программа построена с учётом реализации межпредметных связей с курсом биологии и химии, физики и географии.

Для реализации программы курса используются следующие методы деятельности учащихся: лекции, беседы, проекты учеников, дискуссии, конспектирование, анализ таблиц и схем, видеофильмы, проведение опытов и практических работ с использованием мультимедийных датчиков лаборатории «Точка роста».

Методы контроля усвоения знаний: фронтальный опрос, работа индивидуально, в парах и группах, составление схем, кластеров, листовок. Выполнение творческих заданий.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

8 класс

Введение

Предмет экологии человека. Человек как биосоциальное существо. Влияние условий жизни на организм человека.

Раздел 1. Социальная природа человека

Тема 1. Изучению наследственности своей семьи.

Практическая работа №1 « Составление родословного древа».

Определение факторов, влияющих на здоровье.

Практическая работа №2 «Антропометрический метод определения уровня роста и развития организма».

Раздел 2. Влияние факторов среды на здоровье.

Тема 1. Проблемы адаптации человека

Проблемы адаптации человека к окружающей среде. Качество жизни и качество окружающей среды. Различия между людьми, проживающими в разных природных условиях. Понятие и спринтере и стайере.

Тема 2. Роль света и цвета в жизни человека

Фотопериодизм. Санитарно-гигиенические требования к освещённости учебных помещений. Холодные и тёплые цвета. Происхождение названий цветов. Психологическая характеристика цветов. Их воздействие на организм. Требования к цвету в интерьерах жилых, общественных и производственных зданиях и учебных кабинетах. Цвет и возраст. Цвет и настроение. Цвет и характер.

Практическая работа №3 «Изучение естественной освещённости помещения» с использованием оборудования " Точка роста"

Тема 3. Экотоксиканты

Биологическое загрязнение. Влияние токсичных металлов на организм (свинец, ртуть, алюминий, кадмий). Биологическая роль кальция, марганца, железа, меди, цинка в физиологических процессах. Индекс «Е» на продуктах питания. Влияние консервантов на здоровье человека.

Тема 4. Транспорт и человек

Влияние выхлопных газов автомобилей на здоровье человека. Транспорт и его губительное действие на природу: шум, вибрация, загрязнение атмосферы. Гибель людей в дорожно-транспортных происшествиях и анализ их причин. Решение экологических проблем на транспорте.

Тема 5. Воздействие звука на организм (1 час).

Источники и характеристики звука. Естественный шумовой фон.

Гигиеническая оценка звука. Механизм действия шума. Адаптация к шуму.

Изменения нервной и сердечно-сосудистой систем у лиц, работающих в условиях шума. Санитарно-гигиенические нормы шумов в различных производственных условиях. Эффективные пути решения проблемы борьбы с шумом.

Тема 6. Музыка и смех в жизни человека

Основные характеристики звука. Лечебное воздействие музыки на внутренние органы человека. Смех как эффективное средство от негативных моментов в жизни.

Тема 7. Компьютер, сотовая связь и здоровье человека

Источники неионизирующего электромагнитного излучения.

Положительное и отрицательное влияние телефона на организм.

Тема 8. Стресс как экологический фактор

Понятие, виды и причины стресса. Адаптации человека к стрессу и способы борьбы с ним. Релаксационные упражнения. Дыхательная гимнастика.

Тема 9. Препараты бытовой химии

Применение синтетически моющих средств, средств личной гигиены.

Квартира как экологическая система. Способы улучшения экологической обстановки в доме. Народные средства борьбы с грязью.

Практическая работа №4 «Определение pH косметических средств» с использованием оборудования "точка роста"

Тема 10. Проблема бытового мусора

Причины увеличения количества мусора. Переработка твёрдых бытовых отходов. Сортировка и переработка. Экологический эрудицион: «Свалка по имени Земля».

Творческая практическая работа №5 «Вторая жизнь упаковки».

Раздел 3. Экология генофонда.

Тема 1. Человек и наркотики

История пристрастия человека к наркотическим веществам. Наркомания.

Причины возникновения пристрастий к наркотикам. Признаки наркотического опьянения. Юридический и нравственный аспекты потребления наркотиков. Группа опиоидных препаратов (морфин, героин), препараты конопли (гашиш, марихуана, анаша). Кокаин. Экстази. Амфетамин. Абстиненция («ломка»). Профилактика наркомании и токсикомании.

Тема 2. Курение и алкоголь, и их вред для здоровья.

История распространения табака и возникновения пристрастия к алкоголю. Состав сигареты и алкогольной продукции. Последствия курения и алкоголизма для организма. Психология и мотивы привычек.

Физиологические последствия. Профилактика курения и алкоголизма. «Мы за здоровый образ жизни».

Тема 3. Состав и качество питьевой воды

Роль воды в организме человека. Питьевой режим. Присутствие химических веществ в воде. Использование специальных фильтров.

Практическая работа №6 «Исследование качества питьевой воды (цвет, прозрачность, мутность, запах) в школе и дома» с использованием датчиков лабораторного оборудования "Точка роста"

Тема 4. Основы правильного питания (3 часа).

Понятие о сбалансированном питании и экологически чистом продукте.

Соотношение БЖУ в пище. Полезная и вредная еда. Профилактика пищевых отравлений. ГМО выгоды и угрозы.

Практическая работа №7 «Составление рационального меню».

Тема 5. Домашняя аптечка (2 часа).

История открытия лекарств. Классификация лекарственных средств.

Правила хранения и набор лекарств.

Раздел 4. Репродуктивное здоровье (2 часа).

Тема 1. Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье. Наследственные болезни человека. Понятие о геронтологии.

Тема 2. Профилактика инфекций передающихся половым путем.

Возрастные особенности развития человека. Понятие о геронтологии.

Заключение

Итоговая конференция « Проблемы экологии человека».

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Сформированность понимания ценности здорового и безопасного образа жизни.

Готовность к осознанному выбору дальнейшей образовательной траектории естественно-научного направления.

Сформированность ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности.

Готовность к саморазвитию и самообразованию.

Сформированность нравственных чувств и нравственного поведения.

Развитие экологического мышления и экологической культуры.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные УУД: умение самостоятельно ставить цели, планировать пути их достижения, контролировать и корректировать свою деятельность.

Познавательные УУД: навыки исследовательской и проектной деятельности (умение видеть проблему, выдвигать гипотезы, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты), работа с разными источниками информации (учебник, научно-популярная литература, справочники, интернет), анализ и оценка информации, преобразование её из одного вида в другой (конспект, таблица, схема).

Коммуникативные УУД: умение организовывать учебное сотрудничество, работать в группе, находить общее решение, аргументировать свою позицию, слушать других, разрешать конфликты.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В познавательной сфере: умение выделять существенные признаки биологических объектов (клетки, ткани, органы, системы органов) и процессов жизнедеятельности, устанавливать взаимосвязи между строением и функциями, распознавать части скелета и основные мышцы на наглядных пособиях, объяснять механизмы некоторых процессов (например, свёртывания крови), выявлять существенные признаки строения и функционирования органов чувств;

умение раскрывать содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «рациональное питание», аргументировать зависимость здоровья от состояния окружающей среды, приводить доказательства необходимости

соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек.

В ценностно-ориентационной сфере: усвоение основных правил поведения в природе и основ здорового образа жизни.

В сфере практической деятельности: освоение приёмов оказания первой помощи (при переломах, кровотечениях, отравлениях, укусах, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего), рациональная организация труда и отдыха, проведение самонаблюдений за состоянием организма.

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Введение	1			
2	Социальная природа человека	3		2	
3	Влияние факторов среды на здоровье	17		3	
4	Экология генофонда	11		2	
5	Репродуктивное здоровье	2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	7	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образователь- ные ресурсы
		Всего	Контрольны е работы	Практические работы		
1	Человек как биосоциальное существо. Влияние условий жизни на организм человека.	1			01.09.2026	
2	Анализ социальных условий жизни.	1			08.09.2026	
3	Практическая работа №1 « Составление родословного древа».	1		1	15.09.2026	
4	Практическая работа №2 «Антропометрический метод определения уровня роста и развития организма».	1		1	22.09.2026	
5	Проблемы адаптации человека к окружающей среде. Понятие и спринтерах и стайерах.	1			29.09.2026	
6	Фотопериодизм. Санитарно-гигиенические требования к освещённости учебных помещений	1			06.10.2026	
7	Практическая работа №3 «Изучение естественной освещённости помещения»	1		1	13.10.2026	
8	Влияние токсичных металлов на организм (свинец, ртуть, алюминий, кадмий).	1			20.10.2026	

9	Индекс «Е» на продуктах питания. Влияние консервантов на здоровье человека	1			10.11.2026	
10	Транспорт и его губительное действие на природу: шум, вибрация, загрязнение атмосферы.	1			17.11.2026	
11	Источники и характеристики шума. Естественный шумовой фон. Гигиеническая оценка шума. Адаптация к шуму.	1			24.11.2026	
12	Лечебное воздействие музыки на внутренние органы человека.	1			01.12.2026	
13	Смех как эффективное средство от негативных моментов в жизни.	1			08.12.2026	
14	Положительное и отрицательное влияние телефона на организм.	1			15.12.2026	
15	Понятие, виды и причины стресса.	1			22.12.2026	
16	Применение синтетически моющих средств, средств личной гигиены.	1			29.12.2026	
17	Квартира как экологическая система.	1			12.01.2027	
18	Практическая работа №4 «Определение рН косметических средств»	1		1	19.01.2027	
19	Причины увеличения количества мусора. Сортировка мусора.	1			26.01.2027	
20	Экологический эрудицион: «Свалка по имени Земля».	1			02.02.2027	
21	Творческая практическая работа №5	1		1	09.02.2027	

	«Вторая жизнь упаковки».					
22	История пристрастия человека к наркотическим веществам. Профилактика наркомании и токсикомании.	1			16.02.2027	
23	История распространения табака. Состав сигареты.	1			02.03.2027	
24	Последствия алкоголизма для организма.	1			09.03.2027	
25	«Мы за здоровый образ жизни».	1			16.03.2027	
26	Роль воды в организме человека. Питьевой режим.	1			23.03.2027	
27	Практическая работа №6 «Исследование качества питьевой воды (цвет, мутность, прозрачность, запах) в школе»	1		1	06.04.2027	
28	Понятие о сбалансированном питании и экологически чистом продукте. Полезная и вредная еда.	1			13.04.2027	
29	Практическая работа №7 «Составление рационального меню».	1		1	20.04.2027	
30	ГМО выгоды и угрозы.	1			27.04.2027	
31	История открытия лекарств. Классификация лекарственных средств.	1			04.05.2027	
32	Правила хранения и набор лекарств.	1			11.05.2027	
33	Наследственные болезни человека. Понятие о геронтологии.	1			18.05.2027	
34	Профилактика инфекций передающихся	1			25.05.2027	

	половым путем. Возрастные особенности развития человека.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	7		

