

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**городского округа Тольятти**

**"Школа № 46 имени первого главного конструктора Волжского**

**автомобильного завода В.С. Соловьева**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО учителей  
естественнонаучного цикла  
Руководитель МО

\_\_\_\_\_ О.С. Милохова  
Протокол № 1 от 28.08.2025

**СОГЛАСОВАНО**

на Педагогическом совете  
протокол №1 от 29.08.2025г  
Заместитель директора по МР  
\_\_\_\_\_ О.В. Иванова

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора  
№ 162 о/д от 01.09.2025 г.  
\_\_\_\_\_ Л.А. Чубенко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности  
«Юный эколог»**

**(основного общего образования, 8 класс)**

**Тольятти, 2025**

Рабочая программа «Юный эколог» для 8 класса составлена в соответствии с:

1. Законом РФ «Об образовании» (статьи 9, 14, 32, 55) (утвержден 10.07.1992 года № 3266-1 в действующей редакции);
2. Авторской программой элективного курса «Экология человека. Культура здоровья», авторы: М.З. Федорова, В.С.Кумченко, Т.П.Лукина
3. Учебным планом МБУ «Школы №46 имени В.С.Соловьёва», рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

### 1. Планируемые результаты обучения.

#### **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** 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.

### **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 воздействия экологических факторов на организм человек.

## **2. Содержание программы**

### **Введение (1 ч)**

Место курса «Экология человека. Культура здоровья» в группе дисциплин естественнонаучного 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. Характеристика основных адаптивных типов человека. Расы человека.

Влияние климатических факторов на здоровье. Экстремальные факторы окружающей среды: перегрузки, невесомость, электрические и магнитные поля, ионизирующая радиация. Вредные привычки, пагубные пристрастия: табакокурение, употребление алкоголя и наркотических веществ.

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

**Проектная деятельность.**

- 1) Народная мудрость гласит... (пословицы, поговорки, приметы о климате, погоде и здоровье).
- 2) История возникновения отдельных экологических проблем.
- 3) Климат и здоровье.

## **II. Влияние факторов среды на функционирование систем органов (22 ч)**

### **1. Опорно-двигательная система (2ч)**

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

**Проектная деятельность.**

Формирование навыков активного образа жизни.

### **2. Кровь и кровообращение (5ч)**

Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Гипоксия. Анемия. 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 (1ч)**

Правильное дыхание. Горная болезнь.

**Лабораторная работа.**

Влияние холода на частоту дыхательных движений.

### **4. Пищеварительная система (4ч)**

Состав и значение основных компонентов пищи. Гиповитаминозы. Питьевой режим. Вредные примеси пищи, их воздействие на организм. Рациональное питание и культура здоровья. Режим питания. Диета.

**Проектная деятельность.**

- 1) Рациональное питание.
- 2) О чём может рассказать упаковка продукта

### **5. Кожа (3ч)**

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

**Практическая работа.** Реакция организма на изменение температуры окружающей среды

**Проектная деятельность.**

- 1) История возникновения разных способов закаливания у народов мира.
- 2) Закаливание и уход за кожей

### **6. Нервная система. Высшая нервная деятельность (4ч)**

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 (3ч)**

Профилактика нарушений функционирования зрительного анализатора, органов слуха и равновесия.

**Лабораторная работа.**

Воздействие шума на остроту слуха.

**Проектная деятельность.**

- 1) Бережное отношение к здоровью.
- 2) Формирование организма подростка под действием гормонов гипофиза и щитовидной железы.

**III. Репродуктивное здоровье (4ч)**

Половые железы. Вторичные половые признаки. Период полового созревания. Половая жизнь.

Беременность. Факторы риска, влияющие на внутриутробное развитие.

Заболевания, передающиеся половым путём. Значение ответственного поведения.

Подведение итогов по курсу: здоровье как одна из главных ценностей. Влияние биологических и социальных факторов на организм человека.

**Тематическое планирование**

№п/п	Тема	Кол-во часов
<b>Введение (1ч)</b>		
1	Экология человека как наука, её значение, цели и задачи.	1
<b>Тема 1. Окружающая среда и здоровье человека (7ч)</b>		
2	Здоровье и образ жизни. (Л/р №1)	1
3	История развития представлений о здоровом образе жизни	1
4	Этапы развития взаимоотношений человека с природой	1
5	Основные адаптивные типы человека. Расы человека	1
6	Климат и здоровье. Экстремальные факторы среды.	1
7	Вредные привычки, пагубные пристрастия.	1
8	Защита проектов	
<b>Тема 2. История взаимоотношений человека и природы (22ч)</b>		
9	Условия правильного формирования ОДС.	1
10	Двигательная активность. Гиподинамия. (Л/р №2)	1
11	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови.	1
12	Иммунитет и здоровье	1
13	Условия полноценного развития системы кровообращения.	1
14	Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы. (Л/Р №3)	1
15	Защита проектов	1
16	Правильное дыхание. Горная болезнь. (Л/р №4)	1
17	Состав и значение основных компонентов пищи	1
18	Вредные примеси пищи, их воздействие на организм.	1

19	Рациональное питание и культура здоровья	1
20	Защита проектов	1
21	Воздействие солнечных лучей на кожу	1
22	Участие кожи в терморегуляции.	1
23	Средства и способы закаливания.	1
24	Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы	1
25	Утомление, переутомление, стресс.	1
26	Типы высшей нервной деятельности. Темпераменты	1
27	Биоритмы и причины их нарушений. Гигиенический режим сна.	1
28	Условия нормального функционирования зрительного анализатора.	1
29	Внешнее воздействие на орган слуха и равновесия. (Л/р №5)	1
30	Защита проектов	1
<b>Тема 3. Репродуктивное здоровье (4ч)</b>		
31	Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов	1
32	Беременность. Факторы риска, влияющие на внутриутробное развитие.	1
33	Ответственное поведение как социальный фактор	1
34	Итоговое занятие	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>