

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство просвещения Республики Татарстан**  
**Исполнительный комитет Альметьевского муниципального района**  
**Республики Татарстан**  
**МБОУ "Кульшариповская СОШ "**

**РАССМОТРЕНО**

руководитель ШМО

\_\_\_\_\_  
Саттарова З.Я.  
Протокол №1 от «28»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Ярусова Х.Х.  
Протокол №1 от «29»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Исрафилова Г.Т.  
Приказ №65 от «31»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1509361)

**элективного курса «Экология»**

для обучающихся 11 классов

2023-2024 учебный год

**Пояснительная записка**

Программа курса «Экология человека» предназначена для учащихся 10 класса. Курс рассчитан на 1 год и составляет 34 часа учебной нагрузки, в том числе 8 часов практических работ. Преподавание курса направлено на формирование знаний о физическом и духовном здоровье и его факторах. Овладевая знаниями, учащиеся приобретают умения наблюдать и оценивать состояние здоровья, наследственности, образа жизни и окружающей среды.

**Актуальность** данной программы обусловлена тем, что ее реализация позволит сформировать гармонически развитую личность, с четко развитым экологическим мышлением, потребностью в здоровом образе жизни.

Программа ориентирована на воспитание у учащихся милосердия, доброты, культуры общения, воспитания у ребят коллективизма, восхищения духовными и физическими качествами человеческой личности, стремления к духовному и физическому совершенству.

**Цели:**

1. Развитие кругозора учащихся, их приобщение к мышлению масштабами общества, человечества.
2. Обеспечение участия учащихся в улучшении качества окружающей среды.
3. Совершенствование своего образа жизни, сохранение здоровья.
4. Формирование знаний о человеке, как звене экосистемы, подчиняющемся законам экологии и социального развития.

**Задачи курса:** формирование знаний о физическом и духовном здоровье и его факторах; формирование у школьников чувственно-эмоциональной сферы; воспитание коллективизма и одновременно осознание неповторимости каждого человеческого существа; развитие коммуникативных умений, радости общения, восхищение духовными и физическими качествами человеческой личности, стремление к духовному и физическому совершенству.

**Основные идеи курса:**

- 1) Биологическое здоровье человека обусловлено исторически сложившимся получением энергии, обменом вещества и информации с природной средой.
- 2) Здоровье человека как индивидуума и личности определяется единством физического, психического и духовного компонентов.
- 3) Ученик в состоянии оценивать свое здоровье и позитивно на него влиять, осознанно изменяя образ жизни и заботясь о позитивном изменении окружающей среды.
- 4) Решение проблем сохранения здоровья нации требует системного синтеза биологического, биосферного, социального и исторического подхода к ним.

При составлении программы использованы программы Захаров В. Б., Сивоглазов В. К. Экология современного человека. Факультативный курс; Чернова М. М., Галушин В. М, Константинов В. М. Экология. 9 класс или 10—11 класс; Экология родного края. /Под редакцией Ашихминой Т. Я. Киров. 1996; Экология человека. Программа образовательной области / под ред. Колпащикова И. Ф. Киселевой Н. Ю. — Н. Новгород, 1994.

Данная программа является основой для изучения отдельного элективного курса «Экология человека». В ее содержание включен региональный компонент, что позволяет ориентировать учащихся на изучение экологического состояния своей местности и обеспечивает формирование у учащихся экологической компетенции, которая опирается на использование мониторинговых исследований здоровья учащихся и окружающей среды.

Идеи, заложенные в программе, полностью соотносятся с целями воспитания, образования, заложенными в концепции и программе развития школы.

На основе полученных теоретических знаний учащиеся **должны уметь:** давать самооценку своего здоровья и резервных возможностей; укреплять и сохранять здоровье на основе оздоровительных систем; составлять паспорт здоровья; оценивать уровень здоровья и физического развития населения микрорайона; исследовать состояние макро- и микросреды и влияние их на здоровье человека; грамотно использовать основные положения теории питания, культуры движения и других форм оздоровления.

Программой предусмотрена экономия времени учащихся за счет отбора содержания, различных форм деятельности при проведении практических работ, что

обеспечит избирательное распределение материала в зависимости от уровня подготовки и индивидуальных свойств личности.

#### **Логика курса:**

- 1) Введение.
- 2) Факторы здоровья.
- 3) Влияние природных и социальных факторов на здоровье населения.
- 4) Формирование потребностей здорового образа жизни.
- 5) Болезнь и её профилактика.
- 6) Система здравоохранения в России, Кировской области.

**Базовыми понятиями курса** являются: человек природное существо, здоровье как норма реакций на окружающую среду, виды здоровья, признаки здоровья, группы здоровья, адаптация, самодиагностика здоровья и риска заболеваний, наследственность как фактор здоровья, наследственные заболевания, здоровый образ жизни, положительные и отрицательные эмоции, стресс, вредные привычки, системы питания; культура движения, ноосфера, болезни цивилизации, адаптивные типы моделей, оценка качества окружающей среды и здоровья населения.

В ходе изучения учебного материала возможна опора учителя на знание учащихся, полученные при изучении курсов географии, химии, биологии. Данная программа предусматривает большое количество практических и самостоятельных работ. Содержательный материал программы повышает интерес учащихся к учению, способствует расширению кругозора.

Практикум включает деятельность по наблюдению, измерению, тестированию, которые позволяют оценить соматотип учащихся, их работоспособности и тренированности. Составление и оформление паспорта здоровья создает предпосылки для мотивации здорового образа жизни школьников, укрепления здоровья.

Практические работы помогут ребятам сохранить свое здоровье, предотвратить пагубное влияние загрязнения окружающей среды. Каждая тема программы позволит учителю использовать современные технологии обучения, различные методы организации учебного процесса, проводить различные воспитательные мероприятия.

Программа рассчитана на 34 часа, из них 26 часов – теоретическое изучение материала и 8 часов практические работы.

### **Планируемые результаты**

**Повышенный уровень:** усложнение взаимосвязей человеческого общества и природы на современном этапе; описание состояния здоровья жителей микрорайона, города Кирова; факторы среды, вызывающие риск заболеваний жителей своей местности: особенности адаптаций населения разных природных зон; механизмы формирования адаптаций; механизмы передачи наследственных заболеваний; экологические потребности человека; биологические ритм человека; проблемы защиты человека от техногенного воздействия среды; влияющей окружающей среды на здоровье человека: признаки здоровья; адаптивные типы людей: полярный, тропический, высокогорный; характеристика социально — экономических факторов городской и сельской среды, влияющие на жизнедеятельность населения; техногенное загрязнение воздушной, водной и почвенной сред жизни; международное сотрудничество в вопросах здравоохранения.

### **Содержание тем элективного курса**

#### **Тема 1. Введение (2 часа)**

Экология человека. Объект и задачи исследования, Экологические факторы. Экологические знания как основа взаимодействия человека с окружающей средой.

## **Тема 2. Факторы здоровья (6 часов)**

Этапы и факторы становления человека. Связи человека с окружающей средой.

Здоровье человека — ключевое понятие в системе «человек – окружающая среда». Здоровье физическое, психическое, социальное. Здоровье человека — личное и общественное достояние. Глобальная проблема сохранения здоровья.

Ответственность каждого за свое здоровье и здоровье окружающих. Здоровье как норма реакции на окружающую среду.

Признаки здоровья. Группы здоровья.

Наследственность важный фактор здоровья. Передача наследственных признаков.

### **Практические работы (4 час.)**

1. Изучение показателей здоровья (рост, вес, пульс, температура тела);
2. Определение осанки;
3. Определение степени развития мускулатуры;
4. Оценка показателей физического развития с помощью расчетных формул.

## **Тема 3. Влияние природных и социальных факторов на здоровье населения (7 час.)**

Среда жизнедеятельности человека. Природная среда — фактор здоровья. Состояние окружающей среды Кировской области. Природные факторы, воздействующие на здоровье человека (климат, биоритмы, качественный состав воды, воздуха, почвы). Влияние природных сред на здоровье человека и характер заболеваний. Влияние техногенных факторов на здоровье и наследственность. Адаптация, ее виды, периоды и механизмы.

Адаптация к природным факторам — космическим, климатическим, ландшафтным.

Приспособительная изменчивость человеческих популяций, обитающих в различных географических зонах. Адаптивные типы людей: полярный, тропический, высокогорный.

Социально-экономические факторы городской и сельской среды,

Влияющие на жизнедеятельность населения (бюджет семьи, обеспеченность медицинскими и бытовыми услугами, транспортная доступность мест работы, отдыха, учебы).

### **Практические работы (2 часа)**

1. Оценка влияния антропогенных факторов на здоровье населения микрорайона школы.
2. Изучение антропогенных экосистем городской и сельскохозяйственной местности; экосистемы своей квартиры.

## **Тема 4. Формирование потребностей здорового образа жизни (5 час.)**

Образ жизни как фактор здоровья. Понятие здорового образа жизни. Роль движения в развитии организма и культуры движений в укреплении здоровья. Культура питания. Пищевые и антипищевые вещества. Понятие об экологически чистых продуктах питания.

Психо-физиологические основы формирования потребности здорового образа жизни.

Творческая активность, эмоции состояние здоровья и продолжительность жизни.

Нравственность и здоровье. Понятие милосердия, доброты, культуры общения и взаимоотношения. Социальные проблемы населения Кировской области. Статистика разводов убийств, самоубийств, преступности. Проблема алкоголизма, курения, наркомании. Преодоление вредных привычек.

### **Практические работы (2 часа)**

1. Провести самоанализ и дать оценку образа жизни. Разработать индивидуальную систему оздоровления;
2. Помогите себе сам; составить программу самосовершенствования и отказа от вредных привычек. Работа по составлению дневника здоровья.

### **Тема 5. Болезни и их профилактика (10 час.)**

Болезнь как нарушение деятельности организма в целом Природные и социальные факторы болезни. Эндемические и природно-очаговые заболевания, причины их возникновения.

Инфекционные и паразитарные болезни. Живые существа как возбудители болезни: болезнетворные вирусы, бактерии, простейшие, микро организмы, грибы, гельминты. Болезни нездорового образа жизни; алкоголизм, наркомания. Наследственные заболевания. Радиация и здоровье. Биологическое действие ионизирующих излучений. Группы повышенного радиационного риска. Радиофобия.

Профессиональные заболевания и меры их предупреждения. Ознакомление с оздоровительными системами, основанными на знаниях законов природы и восстановления биоэнергетики.

Возрастные особенности саморазвития, самосознания, самовоспитания, самосовершенствования личности. Формирование экологической ответственности, гражданской позиции по отношению к окружающей среде и своему здоровью.

### **Тема 6. Система здравоохранения в Кировской области и в РФ (4 часа)**

Система здравоохранения в Кировской области в России и ее цели: рост благосостояния безопасные условия труда, улучшение жилищно-бытовых условий, охрана окружающей среды, благоустройство населенных пунктов. Диспансеризация населения. Роль вятских экологов и работников здравоохранения в развитии системы.

### **Тематика рефератов, исследовательских и творческих работ**

1. Основные источники загрязнения окружающей среды и их влияние на здоровье человека, Оценка экологической ситуации в городе Кирове.
2. Выявление территориальных различий в уровнях заболеваемости, физического развития, детской патологии.
3. Оценка демографической ситуации в области.
4. Оценка здоровья жителей Кировской области.
5. Состояние окружающей среды своего микрорайона.
6. Формирование потребности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к своему здоровью.
7. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ элективного курса "Экология человека"

Класс 10

Учитель Суворова Н.В.

Количество часов:

всего – 34 часа; в неделю – 1 час

№	Тема	Кол-во часов	Содержание		Дата проведения	
			теория	практика	По плану	По факту
1	<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	2	Экология человека. Объект и задачи исследования. Экологические факторы.			
2			Экологические знания как основа взаимодействия человека с окружающей средой.			
3	<b>ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ</b>	6	Этапы и факторы становления человека.			
4			Здоровье физическое, психическое, социальное.	Практическая работа "Изучение показателей здоровья (рост, вес, пульс, температура тела)"		
5			Глобальная проблема сохранения здоровья.			
6			Здоровье как норма реакции на окружающую среду.			
7				Практическая работа "Определение осанки"		
8				Практические работы "Определение степени развития мускулатуры», «Оценка показателей физического развития с		

				помощью расчетных формул"		
9	<b>ВЛИЯНИЕ ПРИРОДНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ НА ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ</b>	7	Природная среда — фактор здоровья.			
10			Влияние техногенных факторов на здоровье и наследственность.			
11			Адаптация к природным факторам			
12				Практическая работа "Оценка влияния антропогенных факторов на здоровье населения микрорайона школы"		
13			Социально-экономические факторы городской и сельской среды			
14			Адаптивные типы людей			
15				Практическая работа "Изучение антропогенных экосистем городской и сельскохозяйственной местности; экосистемы своей квартиры"		
16	<b>ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b>	5	Понятие здорового образа жизни.			
17			Культура питания			
18				Практическая работа "Проведение самоанализа и оценка образа жизни. Разработка индивидуальной системы оздоровления"		
19			Проблема алкоголизма, курения, наркомании. Преодоление			

			вредных привычек.			
20				Практическая работа "Помоги себе сам: составление программы самосовершенствования и отказа от вредных привычек. Работа по составлению дневника здоровья"		
21	<b>БОЛЕЗНИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА</b>	14	Болезнь как нарушение деятельности организма в целом			
22			Инфекционные и паразитарные болезни.			
23			Болезни нездорового образа жизни; алкоголизм, наркомания			
24			Оздоровительные системы			
25			Наследственные заболевания			
26			Радиация и здоровье.			
27			Профессиональные заболевания и меры их предупреждения.			
28			Возрастные особенности саморазвития, самосознания, самовоспитания, самосовершенствования личности			
29			Формирование экологической ответственности, гражданской позиции по отношению к окружающей среде и своему здоровью.			
30			Здоровье как фактор успешной социализации			



31			Система здравоохранения в РТ			
32			Диспансеризация населения.			
33			Роль вятских экологов и работников здравоохранения в развитии системы.			
34			Обобщение изученного материала по курсу «Экология человека»			

### **Рекомендуемая литература (для учителя)**

1. Зверев А. Т., Зверева Е. Г. Экология. 7—9 классы. — М.: ОНИКС 21 век, Дом педагогики, 2002.
2. Губарева Л. И., Мизирина О. М., Чурилова Т. М., Экология человека. Практикум.
3. Дж. Харрисон, Дж. Уайнер Биология человека. — М.: Мир, 1979.
4. Окружающая среда и здоровье человека. — М.: Наука. Академия наук СССР. Институт географии.
5. Коробкин В. И., Передельский Л. В. Экология для студентов ВУЗов, — Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.
6. Боков В. А., Луцник А. В. Основы экологической безопасности. Симферополь: Сонат, 1998.
7. Хотунцев Ю. Л. Человек, технологии, окружающая среда. - М.: Устойчивый мир, 2001.
8. Экологическая безопасность региона. Под ред. Т. Я. Ашихминой, М. А. Зайцева и др. — Киров, 2001.

Ресурсы Интернет

### **Рекомендуемая литература (для учащихся)**

1. Алексеев С. В. Экология . 9, 10-11 классы. — СПб, 1999.
2. Хвои Т. А., Хвои П. А. Основы экологии. - Ростов-на-Дону: Феникс. 2001.
3. Рохлов В. С. Школьный практикум. Биология. Человек. — М.: Дрофа, 1998.
4. Чернова Н. М., Галушин В. М. Основы экологии. 9 класс. — М.: Просвещение, 1997.
5. Биология, экология, здоровый образ жизни. Сост. Балабанова В.В., Максимцева Т. А. — Волгоград: Учитель,

Ресурсы Интернет