

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кузбасса

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение №22

МБОУ «СОШ № 22» г. Новокузнецка

РАССМОТРЕНО

методическим
объединением учителей

Протокол № 1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

педагогическим
советом

Протокол № 1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директором

Харламова Е.А.,
Приказ № 265 от «31»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса по выбору «Экология человека»

для обучающихся 9 класса

г. Новокузнецк 2023

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);
2. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утв. приказом Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089
3. Программа для общеобразовательных учреждений «Экология человека» Автор: И.М. Швец

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ПО выбору

1. Взаимосвязи здоровья и образа жизни;
2. Воздействие природных и социальных факторов на организм человека;
3. Влияние факторов окружающей среды на функционирование и развитие систем органов;
4. Основные условия сохранения здоровья;
5. Факторы, укрепляющие здоровье и процесс развития человеческого организма;
6. Необходимость участия в охране окружающей среды.

Уметь

Применять полученные знания для проведения наблюдений, самонаблюдений, экспериментов

Содержание учебного курса

Введение (0,5 часов)

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

I. Окружающая среда и здоровье человека (7 часов)

Экология человека как научное направление, включающее биологическую, социальную и прикладную составляющие. Классификация экологических факторов: абиотические, биотические, антропогенные.

Человек как биосоциальное существо. Связь природной и социальной среды со здоровьем (физическим, психическим, социальным). Образ жизни. Здоровье. Здоровый образ жизни. История развития представлений о здоровом образе жизни. Этапы развития взаимоотношений человека с природой.

Характеристика основных адаптивных типов человека. Расы человека: негроидная, европеоидная, монголоидная. Этнография.

Климат и здоровье. Биометеорология. Экстремальные факторы: перегрузки, невесомость, электрические и магнитные поля, ионизирующая радиация.

Вредные привычки, пагубные пристрастия: табакокурение, употребление алкоголя и наркотических веществ.

Лабораторная работа. Оценка состояния здоровья.

Проектная деятельность. История возникновения отдельных экологических проблем. Группы населения и природно-климатические условия. Климат и здоровье.

II. Влияние факторов среды на функционирование систем органов (22 часа)

1. Опорно-двигательная система (2 часа)

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

Лабораторная работа. Оценка подготовки организма к занятиям физической культуры.

Проектная деятельность. Формирование навыков активного образа жизни.

2. Кровь и кровообращение (5 часа)

Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Гипоксия. Анемия. Изменение клеток иммунной системы. Онкологические заболевания. Аллергия. СПИД. Условия полноценного развития системы кровообращения. Юношеская гипертония. Профилактика нарушений деятельности органов кровообращения.

Лабораторные работы. Оценка состояния противои инфекционного иммунитета. Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы.

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

3. Дыхательная система (1 час)

Правильное дыхание. Горная болезнь.

Лабораторная работа. Влияние холода на частоту дыхательных движений.

4. Пищеварительная система (4 часа)

Состав и значение основных компонентов пищи. Гиповитаминозы. Питьевой режим. Вредные примеси пищи, их воздействие на организм.

Рациональное питание. Режим питания. Диета.

Практическая работа. О чем может рассказать упаковка продукта (выполняется по желанию).

Проектная деятельность. Рациональное питание.

5. Кожа (3 часа)

Воздействие на кожу солнечных лучей. Солнечное голодание. Правила пребывания на солнце. Закаливание. Роль кожи в терморегуляции.

Практическая работа. Реакция организма на изменение температуры окружающей среды.

Проектная деятельность. Закаливание и уход за кожей.

6. Нервная система. Высшая нервная деятельность (5 часов)

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

Практическая работа. Развитие утомления.

Лабораторные работы. Оценка температурного режима помещений. Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей.

7. Анализаторы (2 часа)

Профилактика нарушений функционирования зрительного анализатора, органов слуха и равновесия.

Лабораторная работа. Острота слуха и шум.

Проектная деятельность. Бережное отношение к здоровью. Формирование организма подростка под действием гормонов гипофиза и щитовидной железы (выполняется по желанию).

III. Репродуктивное здоровье (4 часа)

Половая система. Развитие организма (4 часа)

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

Беременность. Факторы риска, влияющие на внутриутробное развитие.

Заболевания, передающиеся половым путем. Значение ответственного поведения.

Заключение (0,5 часа)

Подведение итогов по курсу «Экология человека. Культура здоровья». Здоровье как одна из главных ценностей. Влияние биологических и социальных факторов на организм человека.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	План	Факт
1.	Введение. Место курса «Экология человека. Культура здоровья»	1		
Окружающая среда и здоровье человека				
2.	Экология человека как научное направление.	1		
3.	Классификация экологических факторов.	1		
4.	Человек как биосоциальное существо.	1		
5.	История развития представлений о здоровом образе жизни.	1		
6.	Характеристика основных адаптивных типов человека.	1		
7.	Вредные привычки, пагубные пристрастия.	1		
Опорно-двигательная система				
8.	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы.	1		
9.	Оценка подготовки организма к занятиям физической культуры.	1		
Кровь и кровообращение				
10.	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови.	1		
11.	Изменение клеток иммунной системы.	1		
12.	Условия полноценного развития системы кровообращения.	1		
13.	Профилактика нарушений деятельности органов кровообращения.	1		
14.	Оценка состояния противoinфекционного иммунитета.	1		
Дыхательная система				
15.	Влияние холода на частоту дыхательных движений.	1		

Пищеварительная система				
16.	Состав и значение основных компонентов пищи.	1		
17.	О чем может рассказать упаковка продукта.	1		
18.	Вредные примеси пищи, их воздействие на организм.			
19.	Рациональное питание.	1		
Кожа				
20.	Воздействие на кожу солнечных лучей.	1		
21.	Роль кожи в терморегуляции.	1		
22.	Закаливание и уход за кожей.	1		
Нервная система. Высшая нервная деятельность				
23.	Нервная система.	1		
24.	Высшая нервная деятельность.	1		
25.	Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы.	1		
26.	Утомление, переутомление, стресс.	1		
27.	Стрессоустойчивость и типы высшей нервной деятельности.	1		
Анализаторы.				
28.	Острота слуха и шум.	1		
29.	Бережное отношение к здоровью.	1		
Половая система. Развитие организм				
30.	Половая система.	1		
31.	Период полового созревания.	1		
32.	Беременность.	1		
33.	Заболевания, передающиеся половым путем.	1		
34.	Здоровье как одна из главных ценностей.	1		