

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – средняя
общеобразовательная школа №9 г. Искитима Новосибирской области**

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № 1
от «26» августа 2026 г.

Принято
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 9
г. Искитима
Протокол № 1
от «28» августа 2026 г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ СОШ № 9

г. Искитима

С.В. Коломникова
Приказ № 139-УО

От «01» сентября 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

элективного курса «Экология человека»

для 8 класса

на 2026/2027 учебный год

г. Искитим 2026 г.

г.Искитим 2026 г.

Пояснительная записка

Программа элективного курса «Экология человека» предназначена для учащихся 8 классов и рассчитана на 17 учебных часов (0,5 часа в неделю). Курс входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений, и имеет практико-ориентированную направленность.

Актуальность программы обусловлена необходимостью формирования у школьников экологической культуры, ответственного отношения к собственному здоровью и окружающей среде, а также развития практических навыков оценки влияния факторов среды на организм человека.

Цель курса: формирование у учащихся целостного представления о человеке как биосоциальном существе, его взаимосвязях со средой обитания, а также освоение практических навыков оценки и сохранения здоровья.

Задачи курса:

- Углубить знания о факторах окружающей среды и их влиянии на функционирование систем органов человека.
- Сформировать умения проводить простейшие антропометрические, физиологические и гигиенические исследования.
- Развить навыки анализа собственного образа жизни и его влияния на здоровье.
- Сформировать мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- Осознание ценности здоровья и безопасности для себя и окружающих.
- Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и отказу от вредных привычек.
- Развитие экологического мышления.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно планировать и проводить наблюдения и опыты, формулировать выводы.
- Овладение навыками работы с информацией (поиск, анализ, представление результатов).
- Развитие коммуникативных навыков при работе в группах и презентации проектов.

Предметные результаты:

- Умение оценивать состояние физического здоровья по антропометрическим показателям.
- Умение определять факторы риска в среде обитания (шум, освещенность, качество продуктов).
- Знание основных методов функциональной диагностики организма (пульс, дыхание, работоспособность).

Содержание курса и тематическое планирование (17 часов)

№ п/п	Раздел / Тема	Кол-во часов	Практическая деятельность учащихся
Введение (1 час)			
1	Экология человека как наука. Человек как биосоциальное существо. Факторы среды и их классификация.	1	Вводный инструктаж.
Раздел 1. Окружающая среда и здоровье человека (4 часа)			
2-3	Здоровье человека. Физическое, психическое и социальное здоровье. Образ жизни и его влияние на здоровье.	2	Практическая работа № 1. «Оценка состояния физического здоровья (антропометрические измерения)».
4-5	Влияние климатических и экстремальных факторов на здоровье. Вредные привычки (курение, алкоголь, гиподинамия).	2	Практическая работа № 2. «Доказательства вреда курения (функциональная проба)».
Раздел 2. Влияние факторов среды на функционирование систем органов (10 часов)			
6-7	Опорно-двигательная система. Осанка и плоскостопие. Двигательная активность.	2	Практическая работа № 3. «Проверка правильности осанки и выявление

№ п/п	Раздел / Тема	Кол-во часов	Практическая деятельность учащихся
			плоскостопия».
8-9	Кровеносная и дыхательная системы. Физические нагрузки и адаптация. Влияние холода.	2	Лабораторная работа № 4. «Функциональная сердечно-сосудистая проба. Определение скорости кровотока».
10-11	Пищеварение и питание. Качество продуктов. Гигиена питания.	2	Практическая работа № 5. «О чем может рассказать упаковка продукта (исследование этикеток)».
12-13	Нервная система. Утомление и стресс. Биоритмы.	2	Лабораторная работа № 6. «Развитие утомления (теппинг-тест)».
14-15	Сенсорные системы. Влияние шума и света на здоровье.	2	Лабораторная работа № 7. «Воздействие шума на остроту слуха».
Раздел 3. Экологическая культура и проектная деятельность (2 часа)			
16	Проблема бытового мусора. Принципы экологичного поведения.	1	Творческая практическая работа № 8. «Вторая жизнь упаковки»

№ п/п	Раздел / Тема	Кол-во часов	Практическая деятельность учащихся
			(изготовление поделок из вторсырья).
17	Итоговое занятие. Защита проектов.	1	Презентация проектов по темам: «Мой здоровый образ жизни», «Экология моего дома», «Влияние транспорта на здоровье».

Учебно-методическое обеспечение

1. Федорова М.З., Кучменко В.С., Воронина Г.А. Экология человека. Культура здоровья. 8 класс. — М.: Вентана-Граф.
2. Программа «Экология человека. Человек в экосистеме» / авт. И.М. Швец. — М.: Вентана-Граф.
3. Программы для общеобразовательных учреждений: Экология. 8-11 классы / Сост. Г.М. Пальдяева. — М.: Дрофа, 2011.