КОМИТЕТ АДМИНИСТРАЦИИ РУБЦОВСКОГО РАЙОНА ПО ОБРАЗОВАНИЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУЙБЫШЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«Принято»
педагогическим советом
протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

«Утверждено»
Директор
МБОУ «Куйбышевская СОШ»
_____ О.П. Чернова
Приказ № 342 от «29» августа 2024 г.

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Экология человека. Ландшафтная экология»

(Срок реализации 1 год, возраст 11-13 лет)

Автор-составитель:

Матвеева Елена Алексеевна,
учитель биологии,
1 квалификационная категория

п. Куйбышево, 2024 г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности **«Экология человека. Ландшафтная экология»** реализуется на базе центра «Точка роста» в МБОУ «Куйбышевская СОШ», которая обеспечивает реализацию образовательных программ естественно-научной направленности, разработанных в соответствии с требованиями законодательства в сфере образования и с учетом рекомендаций Федерального оператора.

Данная рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального закона Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
4. Постановления Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года N28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28);
7. СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Планируемый результат:

Учащиеся должны знать:
- понятия «здоровье» и «болезнь»;
- факторы здоровья и факторы риска болезни;
- связи между правом человека на здоровье и обязанностью ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- место человека в системе животных;
- понятие о наследственных болезнях и их предупреждение;
- понятие о природноочаговых болезнях;
- понятия: биосфера, ландшафт, компоненты ландшафта, природно-антропогенный ландшафт, устойчивость ландшафта;
- многоаспектную ценность ландшафта;
- последствия влияния человека на ландшафт и его компоненты;
- характерные черты различных природно-антропогенных ландшафтов;
- экологические проблемы ландшафтов Саратовской области;
- влияние изменённого человеком ландшафта на его здоровье;

Учащиеся должны уметь:
- оценивать среду жизнедеятельности человека;
- объяснять на примерах прямое и косвенное влияние факторов природной среды на здоровье человека;
- составлять свою родословную и карту здоровья;
- анализировать и оценивать образ жизни своей семьи и свой собственный;
- подтверждать фактами, примерами значимость каждого компонента ЗОЖ; рационального питания, культуры движения, смены ближайшего окружения;
- обосновывать влияние неблагоприятных воздействий вредных привычек на здоровье человека;
- определять тип ландшафта;
- выявлять формы воздействия на него человека;
- давать оценку состояния ландшафта;
- формулировать предложения по его улучшению, восстановлению, охране.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

«Экология человека» (1 полугодие) Всего – 17 часов

Экология человека: биологическая, социальная, прикладная. Экологические факторы. Природная и социальная среда. Здоровье. Образ жизни.

Оценка состояния своего физического здоровья. Здоровый образ жизни на разных этапах человеческого общества.

Этапы развития природы и человека. Антропология. Этнография. Расы человека. Биометеорология. Экстремальные факторы.

Вредные привычки. Эйфория. Употребление алкоголя и наркогенных веществ. Опорно-двигательная система. Роль питания в развитии костей и скелетной мускулатуры. Гиподинамия. Активный образ жизни.

Измененные клетки. Аллергия. Аллерген. СПИД.

Ударный объем. Частота сердечных сокращений. Юношеская гипертония. Гипертония. Гиподинамия.

Носовое дыхание. Правильное дыхание. Канцерогены.

Природные пищевые компоненты. Вредные вещества.

Утомление. Переутомление. Стресс. Стадии стресса. Темпераменты. Стрессоустойчивость.

Биоритмы. Биологические часы. Значение фаз сна. Гигиена сна.

Щитовидная железа. Эпифиз.

«Введение в ландшафтную экологию» (2 полугодие) Всего – 17 часов.

Ландшафт. Ландшафтная сфера. Геосистемы. Уровни геосистем. Иерархичность природных геосистем. Компоненты географической оболочки. Составные части ландшафта.

Большой круговорот. Малый круговорот.

Природно-антропогенные ландшафты. Концепция устойчивого развития. Социально-экономические функции ландшафта. Антропогенная нагрузка. Восемь классов природно-антропогенных ландшафтов.

Структура городского ландшафта. Воспитательная функция культурного ландшафта.

Локальный, региональный и глобальный мониторинг.

Охраняемые природные территории. Структура биосферного заповедника.

Компоненты природного ландшафта и их влияние на здоровье человека.

Факторы и процессы, определяющие региональные особенности ландшафтов Алтайского края. Основные неблагоприятные ландшафтные процессы природных зон Алтайского края. Виды природопользования в Алтайского края. Влияние на ландшафты транспортной сети, объектов промышленности и сельскохозяйственной деятельности. Факторы, определяющие условия проживания в городе.

Практические работы.

Природная среда – как фактор здоровья. Функции ландшафта.

Лабораторные работы.

Иммунитет и здоровье. Вредные привычки.

Исследование.

Чувствительность к внешним воздействиям. Биоритмы. Питание – фактор, влияющий на состояние здоровья. Ответственное поведение как социальный фактор. Ландшафтный мониторинг. Современное состояние и проблемы природопользования в Саратовской области.

Виды самостоятельной работы учащихся
Презентации.
Влияет ли природная среда на здоровье человека? Факторы, влияющие на состав крови. Иммунитет и здоровье. Какое должно быть поведение у социально здорового человека. Как человек воздействует на ландшафт. Загрязнение ландшафта.

Тематическое планирование

№ занятия	Наименование разделов и тем занятий	Количество часов
«Экология человека» (1 полугодие) Всего – 17 часов		
1	Что изучает экология человека	1
2	Здоровье и образ жизни. Л/р №1. «Оценка состояния физического здоровья»	1
3	История развития представлений о здоровом образе жизни и развитие взаимоотношений человека с природой.	1
4	Различия между людьми, проживающими в разных природных условиях.	1
5	Влияние климатических факторов на здоровье. Экстремальные факторы окружающей среды.	1
6	Вредные привычки (болезненные, па-губные пристрастия)	1
7	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Л/р №2 Воздействие двигательной активности на организм человека.	1
8	Иммунитет и здоровье. Л\р. №3. «Оценка состояния противоинфек-ционного иммунитета	1
9	Условия полноценного развития системы кровообращения.	1
10	Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы.	1
11	Правильное дыхание. Лабораторная работа № 4. «Влияние холода на частоту дыхательных движений.»	1
12	Пища. Питательные вещества. Чужеродные примеси пищи. Практическая работа №1	1
13	Факторы, влияющие на развитие и работу нервной системы. Лабораторная работа № 5 «Развитие утомления»	1
14	Стресс. Чувствительность к внешним воздействиям.	1
15	Биоритмы. Гигиенический режим сна.	1
16	Влияние окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции.	1
17	Повторение и обобщение материала. Контроль знаний.	1
«Введение в ландшафтную экологию» (2 полугодие) Всего – 17 часов		
18	Географическая оболочка и ландшафт	1
19	Классификация геосистем	1
20	Компоненты ландшафта.	1
21	Структура ландшафта.	1

22	Функционирова-ние ландшафта.	1
23	Антропогенное воздействие на ландшафт	1
24	Понятие об антропогенной нагрузке и устойчивости ландшафта.	1
25	Классификация природно- антропогенных ландшафтов.	1
26	Урбанизирован-ные территории.	1
27	Культурный ландшафт.	1
28	Ландшафтный мониторинг.	1
29	Охрана ландшафта.	1
30	Влияние ландшафтов на здоровье человека.	1
31	Ландшафтное районирование Алтайского края. Состояние ландшафтов.	1
32	Проблемы природопользования Алтайского края.	1
33	Урбанизированные территории Алтайского края.	1
34	Обобщающий урок.	1

Литература и средства обучения.

Методические и учебные пособия:
«Задачи по экологии человека», «Всё о здоровом образе жизни», «Саратовский край», «Среда нашего обитания», «Природа Саратовской области», «Экология: предметная неделя» и др.;
Оборудования и приборы: поурочные таблицы, музыкальный центр, видеозаписи;
Дидактический материал: практические и лабораторные работы на печатной основе, карточки, тесты, раздаточный материал;

Список (основной и дополнительной) литературы

Литература, использованная при подготовке программы:
Арнольди И.А., Кондратьева И.И. Труд и здоровье подростка. М.: Медицина. 1982.
Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. Л.: Наука, 1987.
«Гигиена города». Г.П. Зарубин. М.: Медицина. 1990 г.
«Гигиеническое обучение и воспитание школьников». Е.И. Кальченко. М.: Просвещение. 1999г.
«Здоровье человека – социальная ценность». Ю.П. Лисицын. М.: Мысль. 1999 г.
«Как правильно питаться». И.М. Скурихин. М.: Агропромиздат. 1999 г.
«Проблемы жизни в окружающей среде». Учеб. пособие. Саратов. 1995 г.
«Человек и ландшафты». Ф.Н. Мильков. М. 1999 г.
Литература, рекомендованная для учащихся:
«Раздумья о здоровье». Н.М. Амосов. М.: Физкультура и спорт. 1987 г.
«Окружающая среда и здоровье». Г.П. Зарубин. М.: Знание. 1999 г.
«Проблемы экологии человека». С.М. Оплавин. М.: Наука. 1998 г.
Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. Для учащихся 9 классов средней школы. М.: Просвещение. 1989.
«Экология города: урбоэкология». Г.С. Камерилова. М.: Просвещение. 1998 г.
Образовательные диски:
«Экология» . 2004 г. Дрофа.
«Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия», 2001 г.
Компьютерные презентации.