

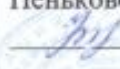



МОУ «Илек – Пеньковская средняя общеобразовательная школа»

<p>«Согласовано» Руководитель МО  Радченко И.В. Протокол № <u>1</u> от <u>«16» августа</u> 2022 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР  Нежибецкая И.В. «<u>31</u>» <u>августа</u> 2022 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «Илек – Пеньковская СОШ»  Чехунова С.Н. Приказ № <u>115-ср</u> «<u>31</u>» <u>08</u> 2022 г. от</p>
---	--	--



**Рабочая программа**  
**по курсу «Экология человека. Культура здоровья»**  
**в 8 классе на 2022 -2023 учебный год**

**Составитель – учитель биологии**  
**Шинкарева Валентина Ивановна**

2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Экология человека. Культура здоровья**  
8 класс (35 ч, 1 ч в неделю)  
Авторы: *М.З. Федорова, В.С. Кучменко, Т.П. Лукина*

**2. Пояснительная записка**

Рабочая программа для 8 класса составлена в полном соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта основного общего образования по биологии, на основе Примерной программы основного общего образования по биологии и Программы по экологии: Природоведение. Биология. Экология: 5-11 кл. Курс «Экология человека» авторов Федорова М.З., Кучьменко В.С., Воронина Г.А. – Издательство Вентана - Граф, 2010. Согласно действующему Базисному учебному плану рабочая программа для 8-го класса предусматривает обучение экологии человека в объеме 35 часов (1 час в неделю).

**Цель:** формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

**Задачи:**

- освоение знаний о роли экологических знаний в жизни человека;
- овладение умениями применять экологические знания для объяснения процессов жизнедеятельности собственного организма; использовать информацию о современных достижениях в области экологии, о факторах здоровья и риска; работать со справочниками; проводить наблюдения за состоянием собственного организма;
- развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей в процессе проведения наблюдений за своим организмом, работы с различными источниками информации;
- воспитание позитивного ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью других людей; культуры поведения в природе;
- использование приобретенных знаний и умений в повседневной жизни для заботы о собственном здоровье, оценки последствий своей деятельности по отношению к природной среде, собственному организму, здоровью других людей; для соблюдения правил поведения в окружающей среде, норм здорового образа жизни, профилактики заболеваний, стрессов, вредных привычек, ВИЧ-инфекции.

Новый учебный предмет «Экология человека» изучается в восьмом классе параллельно изучению дисциплины «Биология. Человек» и способствует расширению и углублению знаний по данному предмету. Актуальность этого курса обусловлена нарастающей значимостью экологических проблем и осознанием роли человека в охране окружающей среды.

В курсе рассматриваются естественнонаучные (прежде всего анатомические и физиологические) основы взаимодействия организма человека с окружающей средой. Учащиеся овладевают знаниями, позволяющими им не только углубить

понимание механизмов взаимодействия организма человека с окружающей средой, но и лучше понять принципы морфофункциональной адаптации человека к различным факторам окружающей среды.

Предлагаемая программа уделяет усиленное внимание факторам среды, действующим на организм человека.

Изучение экологии ориентировано на воспитание экологической ответственности, развитие экологического мышления и сознания, нацелено на понимание природных процессов и результатов деятельности человека в биосфере, на воспитание экологической культуры.

Программа предусматривает реализацию межпредметных связей с дисциплинами: анатомия, физиология, гигиена, география, физика. Формами организации занятий являются комбинированный урок, урок изучения нового материала, урок контроля знаний, лабораторные и практические работы.

Результаты изучения курса «Экология человека» приведены в содержании программы для каждой темы, а также в разделе «Требования к уровню подготовки обучающихся» и соответствуют стандарту.

Требования направлены на реализацию деятельностного, практико-ориентированного и личностно-ориентированного подходов; овладение знаниями и умениями, востребованными в повседневной жизни, позволяющими ориентироваться в окружающем мире, значимыми для сохранения окружающей среды и собственного здоровья.

Рубрика «Знать/понимать» включает требования к учебному материалу, который усваивается и воспроизводится учащимися.

Рубрика «Уметь» включает требования, основанные на более сложных видах деятельности, в том числе творческой: узнавать, сравнивать, объяснять, описывать, приводить примеры.

В рубрике «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни» представлены требования, выходящие за рамки учебного процесса и нацеленные на решение разнообразных жизненных задач.

Изменения внесенный в программу.

В связи с тем, что в данном образовательном учреждении продолжительность курса обучения в 8 классе составляет 35 учебных недель, а программа рассчитана на 34 учебные недели, в календарно – тематическом планировании идет увеличение учебных часов на 1 час: на 0,5 ч. на введение в курс «Экологии человека» и 0,5 часа на заключительный урок по курсу.

### ***3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ***

В результате изучения предмета ученик должен

***знать/понимать:***

- механизмы взаимодействия организма человека с окружающей средой;
- принципы морфофункциональной адаптации человека к различным факторам окружающей среды.

***уметь:***

- объяснять роль экологии человека в жизни людей и самого ученика; взаимосвязи человека и окружающей среды; зависимость собственного здоровья от состояния окружающей среды; необходимость защиты окружающей среды; причины ослабления иммунитета у человека и возникновения заболеваний в организме;
- выявлять приспособления организма к среде обитания, типы взаимодействия организма человека с внешней средой;
- анализировать и оценивать воздействие факторов окружающей среды, факторов риска на здоровье, последствий деятельности человека в экосистемах, влияние собственных поступков на состояние и здоровье организма;
- проводить самостоятельный поиск экологической информации;
- находить в тексте учебника, в словарях и справочниках значения экологических терминов; в различных источниках необходимую информацию (в том числе с использованием информационных технологий).

***Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:***

- соблюдения мер профилактики заболеваний, стрессов, ВИЧ-инфекции, вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания); нарушения осанки, зрения, слуха;
- рациональной организации труда и отдыха, соблюдения правил поведения в окружающей среде;
- проведения наблюдений за состоянием собственного организма;
- соблюдения правил безопасного для организма и окружающей его среды образа жизни.

#### **4. Календарно - тематическое планирование учебного материала**

**Предмет** Экология человека  
Шинкарева В.И.

**Класс** 8

**Учитель**

**Учебная программа** (*гос., модиф., авт., ф.и. авторы*) Федорова М.З., Кучьменко В.С., Лукина Т.П. Программа курса: раздел «Экология человека». – М. Издательский центр «Вентана – Гриф», 2006.

**Пособие для учащихся** (*автор, издательство, год издания*) Федорова М.З., Кучьменко В.С., Лукина Т.П. Экология человека: Учебное пособие для учащихся 8 класса. – М: Издательский центр «Вентана – Гриф», 2015г.

**Количество часов в неделю:** 1ч.  
**за год:** 35 ч.

**Общее количество часов**

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Дата	Домашнее задание
1/1	ВВЕДЕНИЕ. Место курса «Экология человека» в учебном цикле. Культура здоровья в групповом цикле. Значимость и практическая ценность курса.	05.09	С.3
<b>Окружающая среда и здоровье человека (7 ч)</b>			
2/1	Экология человека как научное направление, включающее биологическую, социальную и прикладную составляющие. Классификация экологических факторов: абиотические, биотические, антропогенные.	12.09	П.1 С.4-8 Зад.5 с.8
3/2	Человек как биосоциальное существо. Связь природной и социальной среды со здоровьем (физическим, психическим, социальным). Образ жизни. Здоровье. Здоровый образ жизни. <b>Лабораторная работа №1</b> Оценка состояния здоровья.	19.09	П.2 С.9-13  Л.р.№1 с.12
4/3	История развития представлений о здоровом образе жизни. Этапы развития взаимоотношений человека с природой.	26.09	П.3-4 С.15-22
5/4	Характеристика основных адаптивных типов человека. Расы человека: негроидная, европеоидная, монголоидная. Этнография.	03.10	П.5 С.23-25
6/5	Климат и здоровье. Биометеорология. Экстремальные факторы: перегрузки, невесомость, электрические и магнитные поля, ионизирующая радиация.	10.10	П.6-7 С.26-31
7/6	Вредные привычки, пагубные пристрастия: табакокурение, употребление алкоголя и наркотических веществ.	17.10	П.8 С.32-36
8/7	<b>Проектная деятельность.</b> История возникновения отдельных экологических проблем. Группы населения и природно-климатические условия своей местности. Климат и здоровье.	31.10	С.22
<b>II. Влияние факторов среды на функционирование систем органов (22 ч)</b>			
<b>Тема 1. Опорно-двигательная система (2 ч)</b>			
9/1	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. <b>Проектная деятельность.</b> Формирование навыков активного образа жизни.	07.11	П.9 с.36-40  Темы проектов на с.47
10/2	Двигательная активность. Гиподинамия. Основные категории физических упражнений. <b>Лабораторная работа №2.</b> Оценка подготовки организма к занятиям физической культурой.	14.11	П.10 С.40-44 Л.р. №2 с.46
<b>Тема 2. Кровь и кровообращение (5 ч)</b>			

11/1	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Гипоксия. Анемия.	21.11	П.11 с.48-50
12/2	Изменение клеток иммунной системы. Онкологические заболевания. Аллергия. СПИД. <b>Лабораторная работа №3.</b> Оценка состояния противоинфекционного иммунитета.	28.11	П.12 С.51-56 Л.р.№3 с.56
13/3	Условия полноценного развития системы кровообращения. Юношеская гипертензия.	05.12	П.13 с.57-60
14/4	Профилактика нарушений деятельности органов кровообращения. <b>Лабораторная работа №4.</b> Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой.	12.12	П.14 С.61-64 Л.р.№4 с.64
15/5	<b>Проектная деятельность.</b> Здоровье как главная ценность (вакцинация; помощь больным; показатели состояния здоровья). системы.	19.12	С.65
<b>Тема 3. Дыхательная система (1ч)</b>			
16/1	Правильное дыхание. Горная болезнь. <b>Лабораторная работа №5.</b> Влияние холода на частоту дыхательных движений.	09.01	П.15 с.66-68 Л.р.№5 с.69
<b>Тема 4. Пищеварительная система (4 ч)</b>			
17/1	Состав и значение основных компонентов пищи. Гиповитаминозы.	16.01	П.16 с.69-76
18/2	Питьевой режим. Вредные примеси пищи, их воздействие на организм. <b>Практическая работа №1.</b> О чем может рассказать упаковка продукта.	23.01	П.17 с.76-79 П.р.№1 с.79
19/3	Рациональное питание. Режим питания. Диета.	30.01	П.18 с.79-82
20/4	<b>Проектная деятельность.</b> Рациональное питание	06.02	С.82-83
<b>Тема 5. Кожа (3 ч)</b>			
21/1	Воздействие на кожу солнечных лучей. Солнечное голодание. Правила пребывания на солнце.	13.02	П.19 с.83-86
22/2	Закаливание. Роль кожи в терморегуляции. <b>Практическая работа №2.</b> Реакция организма на изменение температуры окружающей среды.	20.02	П.20 с. 86-89 П.р.№2 с.89
23/3	<b>Проектная деятельность.</b> Закаливание и уход за кожей.	27.02	П.21 с 89-92 С.92
<b>Тема 6. Нервная система. Высшая нервная деятельность (5 ч)</b>			
24/1	Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. <b>Лабораторные работы №6.</b> Оценка температурного режима помещений. Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей.	06.03	П.22-23 С.93-94 Л.р.№6 с.107
25/2	Утомление, переутомление, стресс. <b>Практическая работа №3.</b> Развитие утомления.	13.03	П.22 с.94-95 П.р.№3 с.95-96
26/3	Стрессоустойчивость и типы высшей нервной деятельности. Темпераменты.	03.04	П. 25-26 С.105-106
27/4	Биоритмы. Биологические часы. Гигиенический режим сна.	10.04	П.27-28 с.111-119
28/5	<b>Обобщающий урок.</b> <b>Итоговое тестирование по теме.</b>	17.04	П.29 с.120-122

<b>Тема 7. Анализаторы (2 ч)</b>			
29/1	Профилактика нарушений функционирования зрительного анализатора, органов слуха и равновесия. <b>Лабораторная работа №7.</b> Острота слуха и шум.	24.04	П. 24 с.99-104 Л.р.№7 с.103
30/2	<b>Проектная деятельность.</b> Бережное отношение к здоровью. Формирование организма подростка под действием гормонов гипофиза и щитовидной железы.	24.04	С.
<b>III. Репродуктивное здоровье (4 ч)</b>			
<b>Тема 1. Половая система. Развитие организма (4 ч)</b>			
31/1	Половые железы. Вторичные половые признаки.	01.05	П.30
32/2	Период полового созревания. Половая жизнь.	08.05	П.31
33/3	Беременность. Факторы риска, влияющие на внутриутробное развитие.	15.05	П.32
34/4	Заболевания, передающиеся половым путем. Значение ответственного поведения.	22.05	П.33-34
<b>Заключение (1ч)</b>			
35	Подведение итогов по курсу «Экология человека. Культура здоровья». Здоровье как одна из главных ценностей. Влияние биологических и социальных факторов на организм человека.	29.05	П.35

## **Введение (0,5 ч)**

Место курса «Экология человека. Культура здоровья» в группе дисциплин естественно-научного 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. 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.

П. Влияние факторов среды на функционирование систем органов (22 ч)

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

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

**Лабораторная работа.** Оценка подготовки организма к занятиям физической культурой.

**Проектная деятельность.** Формирование навыков активного образа жизни.

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

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 противoinфекцион-ного иммунитета. Определение стрессоустойчивости сердечнососудистой 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 (4 ч)**

Состав и значение основных компонентов пищи. Гиповитами-нозы.

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 ч)**

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 ч)**

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 ч)**

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 ч)

#### **Половая система. Развитие организма (4 ч)**

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 ч)**

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

### **Тематический план**

<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>
Введение	<b>1</b>
I. Окружающая среда и здоровье человека	<b>7</b>
<b>Всего</b>	<b>8</b>
<b>II. Влияние факторов среды на функционирование систем органов</b>	
1. Опорно- двигательная система	<b>2</b>
2. Кровь и кровообращение	<b>5</b>
3. Дыхательная система	<b>1</b>
4. Пищеварительная система	<b>4</b>
5. Кожа	<b>3</b>
6. Нервная система. Высшая нервная деятельность	<b>5</b>
7. Анализаторы	<b>2</b>
<b>Всего</b>	<b>22</b>
<b>III. Репродуктивное здоровье</b>	
Половая система. Развитие организма	<b>4</b>
Заключение	<b>1</b>
<b>Всего</b>	<b>5</b>
<b>Итого</b>	<b>35</b>

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### ***Нормативные документы***

1. *Приказ Минобразования РФ от 5 марта 2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного и среднего (полного) общего образования».*
2. **Учебная программа** (*гос., модиф., авт., ф.и. авторы*) Федорова М.З., Кучьменко В.С., Лукина Т.П. Программа курса: раздел «Экология человека». – М. Издательский центр «Вентана – Грифф», 2006.

### ***Учебно-методическая литература***

1. **Пособие для учащихся** (*автор, издательство, год издания*) Федорова М.З., Кучьменко В.С., Лукина Т.П. Экология человека: Учебное пособие для учащихся 8 класса. – М: Издательский центр «Вентана – Грифф», 2011г.
2. Школьная энциклопедия. Экология. – Смоленск: Русич, 2003.

### ***Электронные ресурсы на компакт-дисках***

1. 2 CD «Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия» – М.: Просвещение, 2001.

