

Муниципальное казённое образовательное учреждение
Осиновская школа

СОГЛАСОВАНО

зам директора по УВР

Н.Б. Баранова
110 от «31» 0823 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

О.Н. Рукосуева
110 от «31» 0823 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Ялышевой Елены Николаевны
I квалификационной категории
по учебному курсу «Экология человека»
8 класс
Базовый уровень

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федеральных законов) .

2. ФГОС СОО (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 года № 413 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в редакции приказов Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578).

4. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), сайт <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-srednego-obshhego-obrazovaniya/>

5. Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (зарегистрировано в Минюсте России 09.02.2016 № 41020)

6. Экология. 6—9 классы : программы / И. А. Демичева. —М. : Вентана-Граф, 2020. — 136 с. — (Российский учебник).

Цели курса: формирование понятийного аппарата и знакомство с общими экологическими закономерностями;

— формирование экологической культуры учащихся на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и понимания необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде и своему здоровью;

— развитие познавательных мотивов обучающихся, направленных на получение экологических знаний; познавательных качеств личности, связанных с овладением методами изучения природы, формированием интеллектуальных и практических умений;

— социализация обучающихся — вхождение в мир культуры и социальных отношений, обеспечивающее включение учащихся в ту или иную группу или общность как носителей ее норм, ценностей, ориентаций, осваиваемых в процессе изучения экологических законов и закономерностей;

— приобщение к познавательной культуре как системе познавательных (научных) ценностей, накопленных обществом в сфере биологической и, в частности, экологической науки;

— создание условий для овладения обучающимися ключевыми компетентностями: учебно-познавательной, информационной, ценностно-смысловой, коммуникативной;

— овладение умениями применять экологические знания для объяснения процессов и явлений живой природы, использовать информацию о современных достижениях в области биологии и экологии;

— воспитание позитивного ценностного отношения к окружающему миру.

Программа направлена на формирование у учащихся представлений о приспособлении человека к различным экологическим условиям. Значительное внимание уделяется вопросам сохранения и укрепления здоровья человека, профилактики заболеваний, безопасного поведения в окружающей среде.

Планируемые результаты

Личностные результаты

Учащиеся должны:

- осознавать личную значимость знаний в области экологии человека;
- расширять познавательный кругозор и критическое мышление;
- проявлять доброжелательное, уважительное отношение к другим людям;
- осознавать отношение к здоровью как одной из главных человеческих ценностей;
- осознавать возможность влиять на формирование личного здоровья;
- принимать и реализовывать ценности здорового образа жизни;
- научиться объективно оценивать состояние своего здоровья;
- проявлять познавательные интересы и мотивы, направленные на изучение собственных этнических корней;
- осознавать опасность и отказаться от употребления алкоголя и наркотических веществ;
- осознавать негативное влияние курения на собственный организм;
- стремиться к самостоятельному изучению и наблюдению объектов и явлений природы;
- оценивать уровень собственной подготовленности к занятиям спортом;
- изучить режим собственной двигательной активности и сформировать навыки активного образа жизни;
- оценивать состояние собственного противомикробного иммунитета;
- развивать культуру собственного здоровья и здоровья своих близких;
- развивать навыки правильного здорового питания;
- оценивать воздействие условий окружающей среды на собственный организм;

— осознавать важность соблюдения режима дня для сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности;

— осознавать значение соблюдения гигиенических правил сна; осознавать изменения, происходящие в период полового созревания;

— осознавать опасность ранних сексуальных отношений;

— осознавать негативные последствия искусственного прерывания беременности;

— осознавать важность ответственного поведения для профилактики венерических заболеваний;

— осознавать необходимость личной профилактики инфекционных заболеваний;

— владеть приемами нейтрализации эмоционального стресса;

— реализовывать на практике правила работы на компьютере;

— проявлять активность в пропаганде здорового образа жизни и отказе от вредных привычек;

— проявлять интерес к получению новых знаний и дальнейшему изучению экологических закономерностей.

Метапредметные результаты

Познавательные

Учащиеся должны уметь:

— работать с информацией (выбор, анализ, ранжирование, систематизация и интерпретация информации различного вида, оценка ее соответствия цели информационного поиска);

— находить требуемый источник информации с помощью электронных каталогов и поисковых систем Интернета;

— сопоставлять информацию, полученную из различных источников;

— распознавать достоверную и недостоверную информацию; реализовывать предложенный учителем способ проверки достоверности информации;

— выделять противоречивую информацию, самостоятельно находить способы ее проверки;

— подбирать иллюстративную, графическую и текстовую информацию в соответствии с поставленной учебной задачей;

— выделять главную и второстепенную информацию в текстах учебника и дополнительных источниках информации;

— использовать навыки смыслового чтения для составления и заполнения опорных схем, конспектов, планов, таблиц; составлять план-конспект темы, используя различные источники информации;

- группировать изучаемые объекты в соответствии с их существенными признаками;
- устанавливать причинно-следственные связи; — выделять и структурировать признаки объектов (явлений) по заданным существенным признакам;
- распознавать и анализировать истинные и ложные утверждения;
- выделять существенные признаки для классификации, основания для сравнения;
- обобщать полученные при изучении учебного материала сведения и представлять их в структурированном виде;
- выявлять черты сходства и различия между изучаемыми объектами и процессами;
- представлять результаты сравнения в виде таблиц; — подбирать приборы (инструменты), необходимые для проведения исследований (наблюдений, экспериментов, измерений);
- делать выводы на основе наблюдений, измерений, экспериментов;
- аргументировать свою позицию при работе в паре/группе;
- приводить аргументы, подтверждающие собственное обобщение, вывод с учетом существующих точек зрения;
- использовать знаково-символические средства для представления информации и создания простых моделей изучаемых объектов;
- преобразовывать предложенные модели в текстовый вариант представления информации, а также полученную текстовую информацию в модели (таблица, диаграмма, схема) в соответствии с поставленной учебной задачей;
- строить план, схему, алгоритм действия, исправлять (восстанавливать, дополнять) предложенный алгоритм на основе имеющихся знаний об изучаемом объекте или процессе;
- формулировать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии; проводить по самостоятельно составленному плану исследование (эксперимент) или реализовывать проект по установлению особенностей объекта или процесса, выявлению причинно-следственных связей и зависимостей объектов (процессов) между собой;
- формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, эксперимента, исследования и презентовать полученные результаты;
- использовать межпредметные понятия и термины, отражающие связи и отношения между объектами, явлениями, процессами окружающего мира;
- готовить сообщения/презентации на заданные темы.

Коммуникативные

Учащиеся должны уметь:

- строить корректные устные высказывания, подкрепляя их примерами;
- участвовать в коллективном сборе информации (опрос, анкетирование), группировать полученную информацию в соответствии с предложенными критериями;
- дополнять ответы и высказывания одноклассников в процессе индивидуальной или совместной деятельности;
- задавать вопросы одноклассникам на основе их ответов, высказываний, сообщений;
- конструктивно взаимодействовать в группе/паре в процессе совместной деятельности;
- предлагать помощь своим товарищам в случае возникновения затруднений в процессе решения учебных задач и выполнения заданий;
- осуществлять совместную деятельность (договариваться, распределять обязанности, подчиняться, лидировать, контролировать свою работу) в соответствии с правилами речевого этикета;
- оценивать полученный совместный результат, свой вклад в общее дело и характер деловых отношений;
- проявлять уважение к партнерам по совместной работе, самостоятельно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимоконтроль и коррекцию процесса совместной деятельности;
- следить за соблюдением процедуры обсуждения, задавать вопросы на уточнение и понимание идей друг друга; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога.

Регулятивные

Учащиеся должны уметь:

- самостоятельно планировать деятельность (намечать цель, создавать алгоритм, отбирать целесообразные способы решения учебной задачи);
- оценивать средства (ресурсы), необходимые для решения учебно-познавательных задач;
- отслеживать собственное продвижение при выполнении определенных учебных задач, изучении темы с использованием контрольного списка знаний и умений;
- планировать свои действия индивидуально, в паре/группе в соответствии с поставленными задачами по изучению темы;

— осуществлять координацию собственных действий при выполнении определенных заданий;

— оценивать эффективность взаимодействия при работе в паре/группе в соответствии с критериями, предложенными учителем;

— осуществлять контроль результата (продукта) и процесса деятельности (степень освоения способа действия) по заданным и/или самостоятельно определенным критериям;

— вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, измененных ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

— объяснять причины успеха/неудач в деятельности.

Предметные результаты

Учащиеся должны уметь:

— формулировать определения основных понятий (терминов);

— характеризовать экологию человека как научное направление;

— называть разделы экологии человека;

— характеризовать влияние экологических факторов на здоровье человека;

— приводить примеры влияния абиотических и биотических экологических факторов на организм человека;

— приводить примеры влияния на организм человека физических, химических, биологических и социальных антропогенных факторов;

— объяснять, почему человек — биосоциальное существо;

— объяснять связь здоровья и образа жизни человека; называть составляющие здоровья (физическое, психическое, социальное и др.);

— объяснять значение режима дня для здоровья человека;

— характеризовать отношение к здоровому образу жизни на разных этапах развития человеческого общества;

— называть экстремальные факторы окружающей среды, воздействующие на человека;

— называть полезные и вредные привычки человека;

— объяснять, в чем заключается опасность употребления наркотических веществ;

— характеризовать влияние курения на организм человека;

— характеризовать влияние алкоголя на работу различных систем органов;

— называть условия правильного формирования опорно-двигательной системы;

— характеризовать влияние никотина, алкоголя и других токсических соединений на состав крови и функции клеток крови;

- характеризовать влияние физической активности на процессы кровообращения;
- объяснять значение иммунитета для сохранения здоровья человека;
- приводить примеры аллергенов — веществ, вызывающих аллергию;
- приводить примеры аллергических реакций у человека;
- характеризовать СПИД как вирусное заболевание, вызывающее нарушение функций иммунной системы;
- называть пути передачи вируса иммунодефицита человека;
- называть меры профилактики заражения вирусом иммунодефицита человека;
- называть факторы, оказывающие негативное влияние на сердечно-сосудистую систему;
- объяснять негативное влияние курения на органы дыхательной системы;
- характеризовать значение питательных веществ для организма человека;
- приводить примеры продуктов с наибольшим содержанием белков, жиров, углеводов;
- характеризовать значение воды и минеральных веществ для организма человека;
- объяснять, в чем заключается опасность гиповитаминозов;
- характеризовать значение витаминов для организма человека;
- приводить примеры основных видов витаминной недостаточности;
- объяснять значение растительных волокон (клетчатки) для пищеварения;
- называть основные источники вредных веществ, поступающих в продукты питания;
- называть основные пути поступления вредных веществ в пищу человека;
- уметь использовать информацию на упаковках продуктов питания для выяснения ее безопасности или пользы для организма;
- объяснять, какое питание называют рациональным;
- объяснять, какое влияние оказывают на организм человека разнообразные диеты;
- характеризовать положительное и отрицательное воздействие ультрафиолетового излучения на кожу и здоровье человека;
- объяснять основные правила пребывания на солнце;
- объяснять основные принципы и правила закаливания;
- характеризовать средства и способы закаливания;
- объяснять правила применения солнечных и воздушных ванн;
- объяснять правила закаливания водой;
- объяснять значение закаливания для укрепления здоровья человека;

— характеризовать факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы человека;

— называть факторы, негативно влияющие на развитие нервной системы в подростковом возрасте;

— называть причины развития утомления и пути его предупреждения;

— объяснять значение чередования труда и отдыха в процессе деятельности;

— обосновывать гигиенические рекомендации работы на компьютере;

— характеризовать влияние шума на остроту слуха и организм человека;

— называть причины и характеризовать укачивание как нарушение работы вестибулярного аппарата;

— характеризовать стресс как негативный биосоциальный фактор;

— называть причины возникновения стресса;

— обосновывать общие правила гигиены сна;

— характеризовать факторы, оказывающие положительное и отрицательное влияние на организм человека в подростковом возрасте;

— называть и характеризовать факторы риска внутриутробного развития;

— приводить примеры физических, биологических и химических факторов, оказывающих негативное воздействие на развитие зародыша и плода;

— характеризовать негативное влияние никотина и алкоголя на развитие плода;

— объяснять, какая существует связь между возрастом матери и течением беременности и деторождением;

— называть группы заболеваний, передающихся половым путем;

— называть социальные причины заболеваний, передающихся половым путем;

— приводить примеры венерических заболеваний;

— объяснять меры профилактики венерических заболеваний;

— сравнивать состояние здоровья у людей разных профессий и социальных групп в зависимости от общекультурных позиций, ценностных установок и ориентаций.

Рабочая программа предназначена для учащихся 8 классов средней (полной) общеобразовательной (базового уровня) школы. Общее количество часов 34, из расчета 1 час в неделю.

Содержание курса

Введение (1 ч)

Введение в раздел «Экология человека. Культура здоровья». Место, значимость и практическая направленность курса.

Раздел 1. Окружающая среда и здоровье человека (7 ч)

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

Здоровье и образ жизни. Человек как биосоциальное существо. Природная среда. Связь природной и социальной среды со здоровьем (физическим, психическим, социальным). Здоровье и образ жизни. История развития представлений о здоровом образе жизни на разных этапах развития человеческого общества.

Из истории развития взаимоотношений человека с природой. Этапы развития взаимоотношений человека с природой.

Различия между людьми, проживающими в разных природных условиях. Характеристика основных адаптивных типов человека. Расы человека: негроидная, европеоидная, монголоидная. Антропология. Этнография. Типы телосложения: арктический, тропический, высокогорный, пустынный.

Климат и здоровье. Влияние климатических факторов на здоровье. Биометеорология.

Экстремальные факторы окружающей среды: перегрузки, невесомость, электрические и магнитные поля, ионизирующая радиация.

Раздел 2. Влияние факторов среды на системы органов (23 ч)

Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия).

Опорно-двигательная система

Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Двигательная активность. Воздействие двигательной активности на организм человека. Гиподинамия. Основные категории физических упражнений: аэробные, силовые, растяжки.

Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Гипоксия. Анемия. Изменение клеток иммунной системы. Онкологические заболевания. Аллергия и аллергены.

СПИД.

Условия полноценного развития системы кровообращения. Ударный объем. Частота сердечных сокращений. Юношеская гипертония. Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы. Факторы, отрицательно влияющие на

сердечно-сосудистую систему. Гипертония. Профилактика заболеваний сердца и гипертонии. Воздействие алкоголя и никотина на работу сердца и сосудов.

Здоровье как главная ценность (вакцинация, помощь больным, показатели здоровья).

Дыхательная система

Правильное дыхание. Горная болезнь. Физическая активность и потребность в кислороде. Канцерогены.

Пищеварительная система

Пища. Состав и значение основных компонентов пищи. Питательные вещества и природные пищевые компоненты. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов, воды и минеральных солей. Гиповитаминозы. Питьевой режим. Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний. Вредные вещества: нитраты, нитриты, пестициды, тяжелые металлы. Заболевания, вызываемые болезнетворными микроорганизмами: сальмонеллез, ботулизм.

Рациональное питание и культура здоровья. Культура питания. Режим питания. Диета.

Кожа

Воздействие солнечных лучей на кожу. Инфракрасные, видимые, ультрафиолетовые лучи. Солнечное голодание. Правила пребывания на солнце. Терморегуляция. Испарение пота.

Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Закаливание. Правила закаливания. Средства и способы закаливания. Солнечные ванны. Воздушные ванны. Водные процедуры: обтирание, ножные ванны, обливание, купание, посещение бани.

Нервная система. Высшая нервная деятельность

Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы.

Факторы, отрицательно влияющие на развитие нервной системы в подростковом возрасте. Утомление и переутомление: причины возникновения и пути предупреждения.

Стресс как негативный биосоциальный фактор.

Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности. Высшая нервная деятельность. Типы темперамента. Стрессоустойчивость.

Ритмы в неживой и живой природе. Биоритмы. Биоритмы и причины их нарушений. Основные группы биоритмов. Биологические часы. Суточные биоритмы и причины их нарушений. Биоритмология.

Гигиенический режим сна — составляющая здорового образа жизни. Сон. Фазы сна. Значение фаз сна. Продолжительность сна в разные периоды жизни. Правила гигиены сна.

Железы внутренней секреции

Влияние окружающей среды на железы внутренней секреции. Функции щитовидной железы. Особенности функционирования щитовидной железы в подростковом возрасте. Эндемический зоб. Влияние гормонов эпифиза на организм человека и животных.

Анализаторы

Условия нормального функционирования зрительного анализатора. Значение зрения. Причины нарушения зрения. Фотоэпилепсия. Гигиенические рекомендации при работе на компьютере. Внешние воздействия на органы слуха и равновесия. Звук и шум. Зависимость между силой, продолжительностью и повреждающим действием шума. Шум от различных источников. Воздействие шума на организм человека. Укачивание. Вибрационная болезнь.

Раздел 3. Репродуктивное здоровье (4 ч)

Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов.

Проблемы взросления и культура здоровья. Половые железы. Вторичные половые признаки. Период полового созревания. Половые гормоны. Факторы, оказывающие положительное и отрицательное влияние на организм человека в подростковом возрасте.

Проблемы взросления и культура здоровья. Сексуальные отношения. Возможные последствия ранней половой жизни. Беременность. Естественное и искусственное прерывание беременности. Причины естественного прерывания беременности. Последствия аборта.

Факторы риска, влияющие на внутриутробное развитие. Влияние возраста матери на течение беременности и родовой процесс. Гендерные роли. Различия в воспитании мальчиков и девочек.

Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путем. Основные группы заболеваний, передающихся половым путем. Венерические заболевания. Сифилис. Гонорея. Хламидиоз. Трихомоноз. Герпес. СПИД. Ответственное поведение как социальный фактор. Значение ответственного поведения. Формы поведения в случаях сексуального домогательства или навязывания употребления наркотиков и алкоголя.

Тематическое планирование

№	Тема	По плану	По факту
Раздел 1. Окружающая среда и здоровье человека (7 ч)			
1.	Введение. Что изучает экология человека	1.09	
2.	Здоровье и образ жизни	8.09	
3.	История развития представлений о здоровом образе жизни	15.09	
4.	Из истории развития взаимоотношений человека с природой	22.09	
5.	Различия между людьми, проживающими в разных природных условиях	29.09	
6.	Влияние климатических факторов на здоровье	6.10	
7.	Экстремальные факторы окружающей среды	13.10	
Раздел 2. Влияние факторов среды на системы органов (23 ч)			
8.	Вредные привычки	20.10	
9.	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы	27.10	
10.	Двигательная активность и здоровье	10.11	
11.	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови	17.11	
12.	Иммунитет и здоровье	24.11	
13.	Условия полноценного развития системы кровообращения	1.12	
14.	Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы	8.12	
15.	Здоровье как главная ценность (вакцинация, помощь больным, показатели состояния здоровья)	15.12	
16.	Правильное дыхание	22.12	
17.	Пища. Питательные вещества и пищевые компоненты — важный экологический фактор	29.12	
18.	Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний	12.01	
19.	Рациональное питание и культура здоровья	19.01	
20.	Воздействие солнечных лучей на кожу	26.01	
21.	Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции.	2.02	

	Закаливание		
22.	Средства и способы закаливания	9.02	
23.	Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы	16.02	
24.	Стресс как негативный биосоциальный фактор	1.03	
25.	Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности	15.03	
26.	Биоритмы и причины их нарушений	22.03	
27.	Гигиенический режим сна — составляющая здорового образа жизни	5.04	
28.	Влияние окружающей среды на железы внутренней секреции	12.04	
29.	Условия нормального функционирования зрительного анализатора	19.04	
30.	Внешние воздействия на органы слуха и равновесия	26.04	
Раздел 3. Репродуктивное здоровье человека (4 ч)			
31.	Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов	3.05	
32.	Факторы риска внутриутробного развития Гендерные роли	17.05	
33.	Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путем. Ответственное поведение как социальный фактор	24.05	
34.	Зачет в рамках промежуточной аттестации		