

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
КУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Рассмотрено и обсуждено на заседании МО естественно - математического цикла Протокол № <u>1</u> от « <u>26</u> » <u>августа</u> 20 <u>16</u> г. Руководитель МО <u>Беккер</u> А.А.Беккер	Проверено Заместитель директора по УВР <u>Н.В.Лисицына</u> « <u>20</u> » <u>сентября</u> 20 <u>16</u> г.	Утверждено директор МОУ СОШ № 3 « <u>20</u> » <u>сентября</u> 20 <u>16</u> г. 
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По спецкурсу Экология человека.

Культура здоровья

(указать предмет, курс, модуль)

Степень обучения (класс) основное общее, 8 класс
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 34

Уровень базовый
(базовый, профильный)

Рабочую учебную программу составила Тубина Е.А.

Программа курса «Экология человека. Культура здоровья» разработана на основе программы Экологическая составляющая курса биологии в основной школе
Авторы: ИМ. Швец, М.З. Федорова, Т.П. Лукина, В.С. Кучменко. — М.; Вентана-Граф, 2005.

2016 год

ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА. КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ. 8 КЛАСС

Рабочая программа составлена на основе программы Экологическая составляющая курса биологии в основной школе: Сборник программ. — М.; Вентана-Граф, 2005. Авторы программы: ИМ. Швец, М.З. Федорова, Т.П. Лукина, В.С. Кучменко.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащиеся должны знать:

- О взаимосвязи здоровья и образа жизни;
- О воздействии природных и социальных факторов на организм человека;
- О влиянии факторов окружающей среды на функционирование и развитие систем органов;
- Об основных условиях сохранения здоровья;
- О факторах, укрепляющих здоровье в процессе развития человеческого организма;
- О необходимости участия в охране окружающей среды. В результате усвоения учебного материала курса у учащихся формируются умения:
- Оценивать состояние здоровья;
- Находить связь между биосоциальными факторами среды и здоровьем человека;
- Соблюдать гигиенические правила (питания, дыхания, сна и др.), режим дня (двигательной активности, труда, отдыха и др.);
- Применять способы закаливания и ухода за кожей;
- Уменьшать вредное воздействие стресса и утомления;
- Проводить наблюдения и самонаблюдения.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Введение (1 ч)

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

Основные виды деятельности: определяют место экологии в жизни человека.

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.

Основные виды деятельности: определяют Экологию человека как научное направление, включающее биологическую, социальную и прикладную составляющие.

Влияние факторов среды на функционирование систем органов (18 ч)

Опорно-двигательная система (2 ч)

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

Лабораторная работа:

Оценка состояния физического здоровья

Основные виды деятельности: определяют значение и функции опорно-двигательной системы.

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.

Лабораторная работа

Оценка состояния противои инфекционного иммунитета.

Основные виды деятельности: изучают факторы, влияющие на состав крови

Дыхательная система (1 ч)

Правильное дыхание. Горная болезнь.

Лабораторная работа:

Влияние холода на частоту дыхательных движений.

Основные виды деятельности: узнают основные характеристики горной болезни.

Пищеварительная система (4 ч)

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

Рациональное питание. Режим питания. Диета.

Основные виды деятельности: Состав и значение основных компонентов пищи

Кожа (3 ч)

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

Основные виды деятельности: рассматривают воздействие на кожу солнечных лучей

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.

Основные виды деятельности: рассматривают факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы.

Анализаторы (2 ч)

Профилактика нарушений функционирования зрительного анализатора, органов слуха и равновесия.

Лабораторная работа:

Воздействие шума на остроту слуха.

Основные виды деятельности: Профилактика нарушений функционирования зрительного анализатора, органов слуха и равновесия.

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.

Основные виды деятельности: изучают половые железы. Вторичные половые признаки.

Период полового созревания. Половая жизнь. Беременность.

Формы проведения уроков:

- Урок-исследование
- Видео-урок
- Урок-дискуссия

- Лабораторная работа
- Индивидуальная работа
- Групповая работа
- Работа по парам
- Экскурсия

III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Количество часов	Дата
Введение (1 ч)			
1	Что изучает экология человека	1	
Окружающая среда и здоровье человека (7 ч)			
2	Классификация экологических факторов	1	
3	Человек как биосоциальное существо	1	
4	Здоровый образ жизни. Т.Б. Л.Р. №1 по теме: «оценка состояния здоровья».	1	
5	Этапы развития взаимоотношений человека с природой	1	
6	Расы человека. Этнография	1	
7	Климат и здоровье. Биометеорология	1	
8	Вредные привычки, пагубные пристрастия.	1	
Влияние факторов среды на функционирование систем органов (18 ч)			
Опорно-двигательная система (2 ч)			
9	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы	1	
10	Двигательная активность. Гиподинамия. Т.Б. Л.Р. №2 по теме: «Оценка состояния физического здоровья»	1	
Кровь и кровообращение (5 ч)			
11	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови	1	
12	Гипоксия. Анемия	1	
13	Изменение клеток иммунной системы. Т.Б. Л.Р. №3 по теме: «Оценка состояния противоинфекционного иммунитета»	1	
14	Онкологические заболевания. Аллергия. СПИД	1	
15	Полноценное развитие системы кровообращения. Т.Б. Л.Р. №4 по теме: «Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы»	1	
Дыхательная система (1 ч)			
16	Правильное дыхание. Горная болезнь. Т.Б. Л.Р. №5 по теме: «влияние холода на частоту дыхательных движений»	1	
Пищеварительная система (4 ч)			
17	Состав и значение основных компонентов пищи	1	
18	Гиповитаминозы. Питьевой режим	1	
19	Вредные примеси пищи, их воздействие на организм	1	

20	Рациональное питание	1	
Кожа (3ч)			
21	Воздействие на кожу солнечных лучей	1	
22	Правила пребывания на солнце	1	
23	Роль кожи в терморегуляции	1	
Нервная система. Высшая нервная деятельность (5 ч)			
24	Факторы, влияющие на развитие нервной системы	1	
25	Утомление, переутомление, стресс.	1	
26	Стрессоустойчивость и типы высшей нервной деятельности	1	
27	Биоритмы. Биологические часы	1	
28	Гигиенический режим сна	1	
Анализаторы (2ч)			
29	Профилактика нарушений функционирования зрительного анализатора	1	
30	Органы слуха и равновесия. Т.Б. Л.Р. №6 по теме: «острота слуха и шум»	1	
Репродуктивное здоровье (4 ч)			
Половая система. Развитие организма (4ч)			
31	Половые железы. Вторичные половые признаки	1	
32	Период полового созревания. Половая жизнь	1	
33	Беременность и факторы риска	1	
34	Заболевания, передающиеся половым путем	1	