

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки РФ**  
**Исполнительный комитет Черемшанского муниципального района**  
**МБОУ "Старокутушская ООШ"**

РАССМОТРЕНО

На заседании МО  
естественно-научного  
цикла Руководитель МО



Житкова Н.А.  
Приказ №1 от «26» августа  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УР МБОУ  
"Старокутушская  
ООШ"



Якушкина Е.Е.  
Приказ №1 от «28»  
август 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ  
"Старокутушская ООШ"



Колоколова Т.А.  
Приказ №1 от «29» август  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса «Экология человека»**

для обучающихся 8 класса

с. Старые Кутуши 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе нормативных документов:

1. Федерального Закона №273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
  2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897;
  3. Образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного образовательного учреждения «Старокутушская ООШ» Черемшанского муниципального района Республики Татарстан на 2023-2024 учебный год;
  4. Учебного плана МБОУ «Старокутушская ООШ» Черемшанского муниципального района Республики Татарстан на 2023-2024 учебный год.
- Количество часов по программе – 1 час в неделю  
Количество часов в год: 34 часа

### Планируемые результаты освоения курса

#### Личностные результаты:

проявление позитивного отношения к действительности; формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей;

проявление устойчивого интереса к новым способам познания;

проявление готовности к сотрудничеству с другими людьми;

формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;

проявление готовности выразить и отстаивать свою позицию;

критично относиться к своим поступкам;

формирование ответственности за окружающую природу как общечеловеческую ценность;

знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;

реализация установок здорового образа жизни;

сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы; интеллектуальных умений (доказывать, строить

рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы и др.);  
эстетического отношения к живым объектам;

формирование ответственного отношения к природе, осознание  
необходимости защиты окружающей среды.

### **Метапредметные результаты:**

#### **1. Познавательные УУД**

самостоятельно принимать и сохранять творческую задачу;

самостоятельно находить варианты решения творческой задачи;

объяснять живой мир с точки зрения биологии;

использовать методы и приёмы эколого-биологической деятельности в  
творческом процессе и повседневной жизни;

создавать схематические модели с выделением существенных характеристик  
объекта;

осознание роли жизни;

использовать биолого-экологические знания в быту;

овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности  
включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы,  
давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить  
эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал,  
объяснять, доказывать, защищать свои идеи;

умение работать с разными источниками биологической информации:  
находить биологическую информацию в различных источниках (тексте  
учебника, научно-популярной литературе, биологических словарях и  
справочниках), анализировать и оценивать информацию, преобразовывать  
информацию из одной формы в другую;

#### **2. Регулятивные УУД:**

самостоятельно обнаруживать биологическую проблему, определять цель  
творческой деятельности;

способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и  
поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;

умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

выдвигать версии решения творческой проблемы, осознавать конечный результат; составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);

работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;

различать способ и результат действия;

самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в незнакомом материале;

преобразовывать практическую задачу в познавательную;

осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

### **3. Коммуникативные УУД:**

адекватно воспринимать оценку учителя;

формулировать собственное мнение и позицию;

вносить коррективы в действия на основе их оценки и учёта сделанных ошибок;

самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);

задавать вопросы;

работать в малых группах;

взаимодействовать со сверстниками;

осуществлять взаимный контроль и оказывать партнёрам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

## **Предметные результаты:**

### **Обучающийся научится:**

- 1) оценивать состояние своего здоровья (в том числе последствия применения диоксинов, пестицидов, нитратов, употребления пищевых добавок, газированных напитков);
- 2) устанавливать связь между биосоциальными факторами среды и своим здоровьем;
- 3) соблюдать гигиенические правила для ведения здорового образа жизни;
- 4) проводить наблюдения и самонаблюдения;
- 5) основам экологической культуры человека;
- 6) искать пути решения экологических проблем, связанных с деятельностью человека;
- 7) учитывать влияние факторов среды на генофонд человека;
- 8) понимать значение рационального питания для здоровья человека и роль биоритмов, оказывающих влияние на его жизнедеятельность;
- 9) способам избавления от бытовых отходов;

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- 1) проводить простейшие наблюдения, измерения, опыты;
- 2) систематизировать и обобщать разные виды информации;
- 3) пользоваться простыми биологическими приборами, инструментами и оборудованием;
- 4) устанавливать взаимосвязи здоровья человека и его образа жизни;
- 5) определять факторы, укрепляющие здоровье человека в процессе онтогенеза;
- 6) систематизировать основные условия сохранения здоровья человека;
- 7) осознавать необходимость своего участия в охране окружающей среды;

- 8) выявлять и характеризовать позитивное и негативное влияние абиотических факторов на состояние здоровья человека;
- 9) осознавать опасность антропогенной деятельности при её бесконтрольности;
- 10) проводить исследование помещения на соответствие его экологическим нормативам;
- 11) соблюдать правила применения препаратов бытовой химии;
- 12) выявлять основные стрессогенные факторы среды;
- 13) анализировать с экологической точки зрения состояние квартиры;
- 14) грамотно оформлять полученные результаты исследований в виде отчётов, таблиц;
- 15) определять собственную позицию по отношению к экологическим проблемам современности, которые отражаются на здоровье человека;
- 16) использовать ресурсы Интернета, работать с учебной и научно-популярной литературой, с периодическими изданиями.

## **Содержание программы 8 класс**

### **1. Введение (1 ч.)**

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

### **2. Окружающая среда и здоровье человека(7 ч.)**

Что изучает экология человека. Экология человека как научное направление, включающее биологическую, социальную и прикладную составляющие. Экологические факторы.

Здоровье и образ жизни. Связь природной и социальной среды со здоровьем человека. Образ жизни.

История развития представлений о здоровом образе жизни. Из истории развития взаимоотношений человека с природой. Различия между людьми, проживающими в разных природных условиях. Влияние климатических факторов на здоровье. Экстремальные факторы окружающей среды.

Вредные привычки и здоровье человека. Видеофильм

Лабораторная работа № 1: «Оценка состояния физического здоровья».

Проектная деятельность. История возникновения отдельных экологических проблем. Группы населения и природно-климатические условия. Климат и здоровье.

### **3. Влияние факторов среды на функционирование систем органов (21 ч.) Презентации, видеофильмы**

Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Воздействие двигательной активности на организм человека.

Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Иммуитет и здоровье.

Условия полноценного развития системы кровообращения. Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы. Правильное дыхание. Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важный экологический фактор.

Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний.

Рациональное питание и культура здоровья.

Воздействие солнечных лучей на кожу. Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Закаливание. Средства и способы закаливания.

Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. Стресс как негативный биосоциальный фактор. Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности. Биоритмы и причины их нарушения. Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни.

Условия нормального функционирования зрительного анализатора. Внешние воздействия на органы слуха и равновесия. Влияние окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции.

Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов. Проблема взросления и культура здоровья. Факторы риска внутриутробного развития. Гендерные роли. Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путем. Ответственное поведение как социальный фактор.

**Лабораторные работы:**

№ 2 «Оценка подготовки организма к занятиям физической культурой»;

№3 «Оценка состояния противoinфекционного иммунитета. Определение стрессоустойчивости сердечнососудистой системы»;

№ 4 «Влияние холода на частоту дыхательных движений»;

№ 5 «Оценка температурного режима помещений. Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей»;

№ 6 «Острота слуха и шум».

**Практическая работа № 1:** «О чем может рассказать упаковка продукта».

**Практическая работа № 2:** «Реакция организма на изменение температуры окружающей среды».

**Практическая работа № 3:** «Развитие утомления».

**Проектная деятельность:**

№ 1 «История возникновения отдельных экологических проблем. Группы населения и природно-климатические условия. Климат и здоровье»;

№ 2 «Формирование навыков активного образа жизни»;

№ 3 «Здоровье как главная ценность для человека. Показатели состояния здоровья»;

№ 4 «Рациональное питание человека»;

№ 5 «Закаливание и уход за кожей»;

№ 6 «Бережное отношение к здоровью»;

#### **4. Репродуктивное здоровье (4 ч.)**

Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов. Проблема взросления и культура здоровья. Факторы риска внутриутробного развития. Гендерные роли.

Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путем. Ответственное поведение как социальный фактор.

#### **5. Заключение (1 ч)**

**Тематическое планирование 8 класс**

№	Тема/раздел	Количество часов
1	Введение	1
2	Окружающая среда и здоровье человека	7
3	Влияние факторов среды на функционирование систем органов	21
4	Репродуктивное здоровье	4
5	Заключение	1
	<b>ИТОГО:</b>	34 часа

### Поурочное планирование

№	Темы занятий	КОЛ-ВО часов
<b>1</b>	<b>Введение</b> Т/Б в кабинете биологии. Что изучает экология человека	1
	<b>II. Окружающая среда и здоровье человека</b>	7
<b>2</b>	Здоровье и образ жизни.	1
<b>3</b>	<b>Л. Р. №1</b> «Оценка состояния своего физического здоровья»	1
<b>4</b>	<b>Проектная деятельность №1</b> «История возникновения отдельных экологических проблем. Группы населения и природно-климатические условия. Климат и здоровье»	1
<b>5</b>	Защита проектов.	1

6	Влияние различных факторов на здоровье человека.	1
7	Экстремальные факторы среды.	1
8	Аукцион знаний	1
<b>III. Влияние факторов среды на функционирование систем органов</b>		21
9	Опорно-двигательная система.  Л. Р. №2 «Оценка подготовленности организма к занятиям физ. культурой».	1
10	<b>Проектная деятельность №2</b> «Формирование навыков активного образа жизни»	1
11	Защита проектов	1
12	Иммунитет и здоровье.  Л. Р. №3 «Оценка состояния противомикробного иммунитета».	1
13	Кровообращение.  Л. Р. №4 «Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузки»	1
14	Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.  Л. Р. № 5 «Определение стрессоустойчивости с/с системы»	1
15	<b>Проектная деятельность №3</b> «Здоровье как главная ценность для человека. Показатели состояния здоровья»	1
16	Защита проектов	1
17	Правильное дыхание. Горная болезнь	1

18	Л. Р. №6 «Влияние холода на частоту дыхательных движений»	1
19	Состав и значение пищи – как экологический фактор.	1
20	Профилактика заболеваний. П. Р. № 1 «О чем может рассказать упаковка»	1
21	Проектная деятельность №. 4 «Рациональное питание человека»	1
22	Защита проектов	1
23	Кожа. П. Р. №2 «Реакция организма на изменение температуры окружающей среды»	1
24	Проектная деятельность № 5 «Закаливание и уход за кожей»	1
25	Защита проектов	1
26	Нервная система и высшая нервная деятельность. П. Р. №3 «Развитие утомления»	1
27	Анализаторы. Сон. Гигиена сна	1
28	Проектная деятельность №6. «Бережное отношение к здоровью»	1
29	Защита проектов	1
<b>IV. Репродуктивное здоровье</b>		4
30	Особенности развития организма юноши	1
31	Особенности развития организма девушки	1
32	Биологические причины заболеваний, передающиеся половым путём	1
33	Социальные причины заболеваний, передающиеся половым путём	1
<b>V. Заключение</b>		1

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. М. З. Федорова, В. С. Кучменко, Т. П. Лукина Экология человека. М.: Издательский центр «Вентана – Граф» 2004
2. Величковский Б.Т., Кирпичёв В.И., Суравегина И.Т. Здоровье человека и окружающая среда: учебное пособие. М.: Новая школа, 1997.
3. Гора Е. Экология человека. М. Дрофа, 2007
4. Криксунов Е.А., Пасечник В.В Экология 9 класс, М. Дрофа, 1995.
5. Мансурова С.В., Шклярова О.А.. Здоровье человека и окружающая среда: учебное пособие. М.: «5 за знания», 2007.