

Рабочая программа по экологии для 8 класса разработана в соответствии с Региональной программой для общеобразовательных учреждений, учебник: М.З. Федорова, В.С.Кучменко, Т.П. Лукина А. О. Шубин «Экология человека. Культура здоровья» 8 класс. – М.: «Вентана-Граф», 2011.

Тематическое планирование уроков по экологии для 8 класса.

№	Наименование разделов и тем урока	Содержание тем учебного курса	Планируемые предметные результаты
1.	Что изучает экология человека.	Разделы экологии человека (биологическая, социальная, прикладная). Экологические факторы: биотические, абиотические, антропогенные (социальные, физические, химические, биологические).	<i>знать:</i> предмет изучения экологии человека; разделы экологии человека; понятие «экологические факторы»; классификацию экологических факторов; какие экологические факторы воздействуют на организм человека; <i>уметь:</i> приводить примеры различных экологических факторов.
2.	Здоровье и образ жизни. 1	Природная и социальная среда. Здоровье (физическое, психическое, социальное). Образ жизни. Режим дня. Лабораторная работа № 1 «Оценка состояния физического здоровья». * Влияние природно-климатических условий на разные группы населения. Климатические курорты нашей страны (или региона).	<i>знать:</i> понятия «природная среда», «социальная среда», «здоровье», «здоровый образ жизни», «режим дня»; какое влияние оказывает природная и социальная среда на здоровье человека; <i>уметь:</i> объяснять, как связаны здоровье и образ жизни; вести наблюдения и делать выводы.
3.	История развития представлений о здоровом образе жизни.	Отношение к здоровому образу жизни на разных этапах развития человеческого общества (от первобытного человека до наших дней). Изменения взглядов на здоровый образ жизни. * История возникновения экологических проблем нашего региона.	<i>знать:</i> историю развития представлений о здоровом образе жизни; <i>уметь:</i> объяснять изменения взглядов на здоровый образ жизни.
4.	Из истории развития взаимоотношений человека с природой.	Этапы в истории развития взаимоотношений человека с природой. Экологическая катастрофа.	<i>знать:</i> понятия «загрязнение», «экологическая катастрофа»; этапы в истории развития взаимоотношений человека с природой; <i>уметь:</i> характеризовать этапы в истории развития взаимоотношений человека

			с природой.
5.	Различия между людьми, проживающими в разных природных условиях.	Антропология. Этнография. Расы человека: негроидная, европейская, монголоидная. Типы телосложения: арктический, тропический, пустынный, высокогорный.	<i>знать:</i> предмет изучения антропологии и этнографии; расы человека; типы телосложения в зависимости от среды обитания; <i>уметь:</i> называть отличия человеческих рас, типов телосложения; доказывать, что все представители человечества относятся к виду человек разумный.
6.	Влияние климатических факторов на здоровье.	Климат и здоровье. Погода и здоровье. Биометеорология. *Пословицы, поговорки, приметы о климате, погоде и здоровье.	<i>знать:</i> предмет изучения биометеорологии; воздействие климата и погоды на организм человека; <i>уметь:</i> объяснять какое влияние оказывает климат на здоровье; предлагать рекомендации отдыхающим, выбирающим для отдыха места, отличные по своим климатическим условиям от мест их постоянного жительства.
7.	Экстремальные факторы окружающей среды.	Экстремальные факторы: перегрузки, невесомость, электрические и магнитные поля, ионизирующая радиация. * Ионизирующая радиация и здоровье. Электромагнитные поля и здоровье.	<i>знать:</i> понятие «экстремальные факторы»; влияние электрических и магнитных полей, ионизирующей радиации на организм человека; <i>уметь:</i> объяснять, от чего зависит возникновение перегрузок.
8.	Обобщающий урок по главе 1.	Самостоятельная работа № 1 (тестирование по теме: «Окружающая среда и здоровье человека»).	<i>знать:</i> основные понятия темы «Окружающая среда и здоровье человека»: экологические факторы, «природная среда», «социальная среда», «здоровье», «здоровый образ жизни», «режим дня», «загрязнение», «экологическая катастрофа», «экстремальные факторы» <i>уметь:</i> отвечать на вопросы самостоятельной работы.
9.	Вредные привычки (болезненные, пагубные)	Вредные привычки, пагубные пристрастия: табакокурение,	<i>знать:</i> понятия «вредные привычки», «пагубные

	пристрастия).	употребление алкоголя и наркотических веществ.	пристрастия», «эйфория», «наркогенные вещества»; классификацию наркогенных веществ; последствия вредных привычек; <i>уметь:</i> объяснять, как вредные привычки и пагубные пристрастия влияют на организм человека.
10.	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Воздействие двигательной активности на организм человека.	Опорно-двигательная система: кости и мышцы. Факторы: наследственность, питание, физическая нагрузка, алкоголь, табакокурение. Гиподинамия у детей и взрослых. Активный образ жизни. * Гигиена спорта.	<i>знать:</i> вещества и элементы, входящие в состав костей; факторы, влияющие на формирование опорно-двигательной системы; понятие «гиподинамия»; <i>уметь:</i> объяснять действие различных факторов, влияющих на формирование опорно-двигательной системы; делать основные виды физических упражнений.
11.	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Иммуитет и здоровье.	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови детей и взрослых. Климатогеографические факторы. Радиационное облучение. Курение, алкоголь, лекарственные препараты, влияющие на развитие плода. Гипоксия. Анемия. Лабораторная работа № 2 «Оценка состояния противоиnфекционного иммунитета»	<i>знать:</i> факторы, влияющие на состав крови; понятия «гипоксия», «анемия»; <i>уметь:</i> объяснять причины изменения состава крови.
12.	Условия полноценного развития системы кровообращения. Профилактика нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы.	Система кровообращения. Ударный объем. Частота сердечных сокращений. Юношеская гипертония. Лабораторная работа № 3 «Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку».	<i>знать:</i> понятия «ударный объем», «частота сердечных сокращений», «гипертония»; в чем заключается профилактика нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы <i>уметь:</i> приводить примеры факторов, влияющих на кровообращение; вести наблюдения и делать выводы.
13.	Правильное дыхание.	Горная болезнь. Канцерогены. Носовое дыхание. Правильное дыхание. Лабораторная работа № 4 «Влияние холода на частоту	<i>знать:</i> причины возникновения горной болезни; какие факторы влияют на дыхание;

		дыхательных движений»	значение носового дыхания; <i>уметь:</i> вести наблюдения и делать выводы.
14.	Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важный экологический фактор.	Питательные вещества. Основные компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, витамины, вода, минеральные соли. Вкусовые компоненты. Природные пищевые компоненты: растительные волокна, молочно-кислые бактерии, дрожжи.	<i>знать:</i> состав пищи; значение минеральных веществ для организма; <i>уметь:</i> объяснять роль белков, жиров, углеводов в организме;
15.	Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний.	Вредные вещества: нитраты, нитриты, пестициды, тяжелые металлы. Заболевания, вызываемые болезнетворными организмами: сальмонеллез, ботулизм. Практическая работа № 1 «О чем может рассказать упаковка». * Режим питания.	<i>знать:</i> пути поступления в пищу вредных веществ; некоторые заболевания, вызываемые болезнетворными организмами; <i>уметь:</i> объяснять, какой вред наносят нитраты, нитриты, пестициды, тяжелые металлы; применять профилактику заболеваний, вызываемых болезнетворными организмами.
16.	Рациональное питание и культура здоровья.	Рациональное питание. Культура питания. Диета. * Диета и здоровье.	<i>знать:</i> понятия «рациональное питание», «культура питания», «диета»; <i>уметь:</i> давать оценку диетам.
17.	Обобщение по теме: «Условия правильного формирования опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем».	Самостоятельная работа № 2 (тестирование по теме: «Условия правильного формирования опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем»).	<i>знать:</i> основные понятия темы «Условия правильного формирования опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем»: «гиподинамия», «гипоксия», «анемия», «ударный объем», «частота сердечных сокращений», «гипертония», «рациональное питание», «культура питания», «диета» <i>уметь:</i> отвечать на вопросы.
18.	Воздействие солнечных лучей на кожу.	Факторы, оказывающие влияние на кожу. Инфракрасные, видимые, ультрафиолетовые лучи. Солнечное голодание. Правила пребывания на	<i>знать:</i> значение и строение кожи; последствия воздействия инфракрасных, видимых,

		солнце	ультрафиолетовых лучей на человека; правила пребывания на солнце; <i>уметь:</i> объяснять и применять правила пребывания на солнце.
19.	Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Закаливание: средства и способы.	Теплоотдача: теплопроводение, теплоизлучение, потоиспарение, участие кровеносных сосудов. Закаливание. Солнечные ванны. Воздушные ванны. Водные процедуры. Способы закаливания.	<i>знать:</i> процессы теплоотдачи, протекающие в организме человека; правила закаливания; средства и способы закаливания; <i>уметь:</i> применять правила закаливания.
20.	Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы.	Утомление. Переутомление.	<i>знать:</i> строение и значение нервной системы; факторы, влияющие на развитие нервной системы плода, в подростковый период; понятие «утомление»; причины возникновения переутомления; <i>уметь:</i> предупреждать переутомление.
21.	Условия нормального функционирования зрительного анализатора. Внешние воздействия на слух и органы равновесия.	Фотоэпилепсия. Работа на компьютере. Звук. Шум. Укачивание. Вибрационная болезнь. Лабораторная работа № 5 «Воздействие шума на остроту слуха»	<i>знать:</i> строение зрительного анализатора; факторы, вызывающие нарушение зрения; строение органа слуха и равновесия; понятия «звук», «шум», «вибрация»; влияние шума на организм человека; <i>уметь:</i> применять гигиенические рекомендации работы на компьютере; применять профилактику болезней движения.
22.	Стресс как негативный биосоциальный фактор.	Стресс. Стадии стресса. Методы релаксации: простое расслабление мышц, метод медитативной релаксации, антистрессовая релаксация, чередующееся носовое дыхание. Лабораторная работа № 6 «Оценка температурного режима учебных помещений».	<i>знать:</i> понятие «стресс»; стадии стресса; методы релаксации; <i>уметь:</i> применять методы релаксации.
23.	Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности	Темпераменты: сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик. Стрессоустойчивость.	<i>знать:</i> типы темпераментов; <i>уметь:</i> объяснять проявление стрессоустойчивости в

			зависимости от типов высшей нервной деятельности.
24.	Биоритмы и причины их нарушения.	Биоритмы. Основные группы биоритмов. Биологические часы. * Циркадные ритмы и здоровье.	<i>знать:</i> понятие «биоритмы», «биологические часы»; причины нарушений биоритмов; <i>уметь:</i> называть основные группы биоритмов.
25.	Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни.	Сон. Значение фаз сна. Продолжительность сна. Гигиена сна. * Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к сну человека.	<i>знать:</i> значение фаз сна для организма; продолжительность сна в разные периоды жизни; правила гигиены сна; <i>уметь:</i> применять правила гигиены сна.
26.	Влияние окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции.	Щитовидная железа. Эпифиз.	<i>знать:</i> железы внутренней секреции, их функции; <i>уметь:</i> объяснять влияние эпифиза на организм человека.
27.	Обобщающий урок по главе 3. «Условия и способы правильного формирования кожи, зрения, слуха, органов равновесия, нервной системы»	Самостоятельная работа № 3 (тестирование по теме: «Условия и способы правильного формирования кожи, зрения, слуха, органов равновесия, нервной системы»).	<i>знать:</i> основные понятия темы «Условия и способы правильного формирования кожи, зрения, слуха, органов равновесия, нервной системы»: «утомление», «звук», «шум», «вибрация», «стресс», «биоритмы», «биологические часы» <i>уметь:</i> отвечать на вопросы.
28.	Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов.	Половые железы. Половые гормоны. Период полового созревания. Вторичные половые признаки.	<i>знать:</i> строение женской и мужской репродуктивной системы; функции половых желез в организме; чем характеризуется период полового созревания; <i>уметь:</i> называть факторы, оказывающие положительное и отрицательное влияние на организм человека в подростковом возрасте.
29.	Проблемы взросления и культура здоровья.	Половая жизнь. Беременность. Естественное и искусственное прерывание беременности.	<i>знать:</i> этапы развития организма человека; к каким возможным последствиям ведет ранняя половая жизнь; причины естественного прерывания

			беременности; <i>уметь:</i> объяснять отрицательные последствия искусственных абортов.
30.	Факторы риска внутриутробного развития.	Внутриутробное развитие. Факторы риска: физические, биологические, химические. *Внутриутробные инфекции.	<i>знать:</i> понятие «внутриутробное развитие»; факторы риска внутриутробного развития; <i>уметь:</i> приводить примеры факторов риска.
31.	Гендерные роли.	Роль и место мужчины и женщины в обществе. *Социальные роли.	<i>знать:</i> роль и место мужчины и женщины в обществе; <i>уметь:</i> перечислять биологические и социальные различия мужчин и женщин.
32.	Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путем.	Сифилис. Гонорея. Хламидиоз. Трихомоноз. Герпес. СПИД. *Лечение и профилактика заболеваний, передающихся половым путем.	<i>знать:</i> способы заражения венерическими заболеваниями; какие действия необходимо предпринять при подозрении на возникновение венерических болезней; <i>уметь:</i> давать характеристику группам заболеваний, передающимся половым путем.
33.	Ответственное поведение как социальный фактор.	Ответственное поведение. *Виды социального поведения.	<i>знать:</i> чем опасны ранние сексуальные отношения; <i>уметь:</i> правильно вести себя в сложных ситуациях.
34.	Обобщающий урок по главе 3. «Репродуктивное здоровье». Обобщающий урок по всему курсу «Экология человека».	Обобщающий урок по главе 3. Самостоятельная работа № 4 (тестирование по теме: «Репродуктивное здоровье»). Обобщающий урок по всему курсу «Экология человека». Зачет.	<i>знать:</i> основные понятия: «половые железы», «половые гормоны», «внутриутробное развитие»; <i>уметь:</i> отвечать на вопросы. <i>знать:</i> основные понятия курса; <i>уметь:</i> отвечать на вопросы