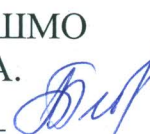



**МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №132 с углубленным изучением предметов естественно-экологического профиля» г. Перми**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
естественно-научного  
цикла

Руководитель ШМО  
Тебенькова С.А.  
Протокол №1\_   
от «05» сентября 2018 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по НМР Соромотина  
О.М. 

«05» сентября 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ  
«СОШ № 132» г. Перми  


Л.И.Рябова  
Приказ № СЭД 059-0110-  
293 от 7.09.2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету  
**Экология, 8 класс**  
на 2018-19 учебный год

Составитель:  
Миннахметов Владислав Данилович,  
учитель географии

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предметной области «Естествознание» и авторской программы по экологии «Экология человека. Культура здоровья», И. М. Швеца (Природоведение. Биология. Экология: 5-11 классы: программы. – М.: Вентана-Граф, 2012. – 176 с.).

Рабочая программа предназначена для преподавания экологии человека по программе основного общего образования по учебнику М.З. Федоровой, В.С. Кучменко, Г.А. Ворониной «Экология человека. 8 класс». Данная рабочая программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Предмет «Экология человека» направлен на формирование у учащихся представлений о приспособлении человека к различным экологическим условиям, а также влияние природных и антропогенных факторов на здоровье. Большое внимание уделяется основам здорового образа жизни.

Изучение данного предмета в 8 классах базируется на знаниях, полученных учащимися при изучении биологии в предшествующих классах. Это позволяет обобщить знания, приобретенные ранее, углубить их и раскрыть на более высоком теоретическом уровне. В предмете важное место отводится формированию естественнонаучного мировоззрения.

Новизна рабочей программы заключается в том, что она отражает сведения о современной естественнонаучной картине мира, затрагивая связи между природой и человеком. Актуальность рабочей программы связана с прикладной, практической направленностью содержания предмета «Экология человека», важное место отведено вопросам сохранения и укрепления здоровья человека, профилактике заболеваний, безопасного поведения в окружающей среде.

### **Цели изучения предмета:**

- освоение знаний о взаимоотношениях человека с природой; изменениях в системах органов человека под воздействием природных и антропогенных факторов; профилактике заболеваний;
- овладение дальнейшими исследовательскими умениями проводить наблюдения, учет, опыты и измерения, описывать их результаты, формулировать выводы;
- развитие интереса к изучению особенностей строения и жизнедеятельности человеческого организма, интеллектуальных и творческих способностей в процессе решения познавательных задач;
- воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к природе; стремления действовать в окружающей среде в соответствии с экологическими нормами поведения, соблюдать здоровый образ жизни;
- применение полученных знаний и умений для решения практических задач в повседневной жизни; анализ и оценка состояния здоровья, влияние на него факторов окружающей и производственной среды; формирование

безопасного поведения в природной и производственной среде, оказания простейших видов первой медицинской помощи.

**Задачи:**

- развитие экологического мышления учащихся;
- формирование экологической культуры и мировоззрения;
- изучение многообразия природы;
- изучение взаимосвязей природы и человеческого общества;
- анализ влияния природных и антропогенных факторов на системы органов человека;
- формирование у учащихся системы мышления и действий, направленных на установление связей, обнаруживаемых изменений в состоянии здоровья с действием факторов среды обитания;
- продолжение развития у учащихся навыков самостоятельной работы.

Предмет «Экология человека» сочетает в себе различные отрасли науки - биологии, географии, химии, физики, истории, анатомии и физиологии человека, обеспечивая закрепление межпредметных связей.

Программа состоит из 3 основных разделов: «Окружающая среда и здоровье человека», «Влияние факторов среды на системы органов», «Репродуктивное здоровье». В связи с особой важностью для этого предмета таких методов и приемов учебной деятельности школьников, как наблюдение, проведение несложных опытов, измерений, в программе выделена рубрика «Практические работы».

В рабочей программе предусмотрен резерв свободного учебного времени.

Учебный предмет включает в себя блок «Проектная деятельность».

Методы и формы обучения определяются с учетом индивидуальных и возрастных особенностей учащихся, развития и саморазвития личности.

**Методы обучения**

1. словесные
2. наглядные
3. практические

**Принципы и подходы обучения**

1. Учет индивидуальных особенностей и потребностей учащихся;
2. Интерактивность (работа в малых группах, предусмотрена проектная деятельность учащихся и защита проектов после завершения изучения крупных тем);
3. Личностно – деятельностный подход,
4. Применение здоровьесберегающих технологий.

**Формы обучения**

1. уроки усвоения новой учебной информации;
2. уроки формирования практических умений и навыков учащихся;

3. уроки совершенствования знаний, умений и навыков;
4. уроки обобщения и систематизации знаний, умений и навыков;
5. уроки проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся;
6. практические работы.

Важными **формами деятельности учащихся** являются:

- практическая деятельность учащихся по проведению наблюдений, постановке опытов;
- развитие практических умений в работе с дополнительными источниками информации: энциклопедиями, справочниками, словарями, научно-популярной литературой, ресурсами Internet и др.

В преподавании курса используются следующие **формы работы с учащимися**:

- работа в малых группах (2-5 человек);
- проектная работа;
- подготовка сообщений/ рефератов;
- информационно-поисковая деятельность;
- выполнение практических работ.

#### **Место предмета в базисном учебном плане**

На уровне основного общего образования учащиеся получают возможность углубленного изучения предметов естественно-экологического профиля. Предмет «Экология человека» является интегрирующим предметом в преподавании данных дисциплин. На его изучение отводится 34 учебных часа из расчета 1 учебный час в неделю за счет часов вариативной части базисного учебного плана.

**Тип программы:** базовая.

**Рабочая программа по экологии реализуется в следующих УМК:**

1. М.З. Федорова, В.С. Кучменко, Г.А. Воронина. Учебник: «Экология человека. Культура здоровья». 8 класс. «Вентана-Граф»: 2010.
2. И. М. Шве́ц. Экология человека. Культура здоровья. (Природоведение. Биология. Экология: 5-11 классы: программы. – М.: Вентана-Граф, 2012. – 176 с.).

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЭКОЛОГИЯ»**

**Личностные:**

- овладение на уровне общего образования законченной системой экологических знаний и умений, навыками их применения в различных жизненных ситуациях;
- осознание ценности экологических знаний, как важнейшего компонента научной картины мира;
- формирование устойчивых установок социально-ответственного поведения в экологической среде – среде обитания всего живого, в том числе и человека;

- осознание себя как части природного мира;
- осознание значимости и общности глобальных проблем человечества;
- эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости её сохранения и рационального использования;
- патриотизм, любовь к своей местности, своему региону, своей стране.

### **Метапредметные:**

#### Регулятивные УУД:

- способность к самостоятельному приобретению новых знаний и практических умений;
- умение управлять своей познавательной деятельностью;
- умение организовывать свою деятельность, определять её цели и задачи;
- выбирать средства и применять их на практике;
- оценивать достигнутые результаты.

#### Познавательные УУД:

- формирование и развитие средствами экологических знаний познавательных интересов, интеллектуальных и творческих результатов;
- умение вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, её преобразование, сохранение, передачу и презентацию с помощью технических средств.
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- создавать схемы с выделением существенных характеристик объекта.
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность.

#### Коммуникативные УУД:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом)

### **Предметные:**

В результате изучения дисциплины обучающийся должен

#### знать:

- воздействия экологических факторов на организм человека; какое влияние оказывает природная и социальная среда на здоровье человека;
- влияние климатических факторов на здоровье;
- влияние электрических и магнитных полей, ионизирующей радиации на организм человека;
- последствия вредных привычек;
- факторы, влияющие на формирование опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем; на развитие и функционирование нервной системы; внешние воздействия на органы зрения, слуха и равновесия, на кожный покров;

- особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов.
- причины заболеваний, передающихся половым путем, их профилактика и лечение;
- правила гигиены, сохраняющие здоровье человека;
- основные принципы лекарственной помощи;
- факторы здоровья и факторы риска болезни.

#### **уметь:**

- объяснять, как связаны здоровье и образ жизни; какое влияние оказывает климат на здоровье; от чего зависит возникновение перегрузок; как вредные привычки и пагубные пристрастия влияют на организм человека; роль белков, жиров, углеводов в организме; какой вред организму наносят нитраты, нитриты, пестициды, тяжелые металлы;
- приводить примеры факторов, влияющих на кровеносную, опорно-двигательную, дыхательную, пищеварительную и др. системы; факторов риска внутриутробного развития; оказывающих положительное и отрицательное влияние на организм человека в подростковом возрасте;
- давать оценку диетам;
- перечислять биологические и социальные различия мужчин и женщин;
- описывать собственные наблюдения или опыты, различать в них цель, условия проведения и полученные результаты;
- использовать дополнительные источники информации для выполнения учебной задачи;
- находить значение указанных терминов в справочной литературе;
- кратко пересказывать доступный по объему текст естественнонаучного характера; выделять его главную мысль;
- использовать изученную естественнонаучную лексику в самостоятельно подготовленных устных сообщениях;
- следовать правилам безопасности при проведении практических работ.

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

1. соблюдения мер профилактики отравлений, вирусных и бактериальных заболеваний, стрессов, вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания); правил поведения в природной среде;
2. выполнения основных видов физических упражнений;
3. применения правил пребывания на солнце; правил закаливания; правил гигиены сна; методов релаксации; гигиенических рекомендаций работы на компьютере;
4. предупреждения переутомления;
5. оказания первой помощи при травмах и несчастных случаях;
6. уходе за больными.

Результатом проверки уровня усвоения учебного материала является отметка. Проверка и оценка знаний проходит в ходе текущих занятий в устной или письменной форме.

При оценке знаний обучающихся предполагается обращать внимание на правильность, осознанность, логичность и доказательность в изложении материала, точность использования терминологии, самостоятельность ответа.

**Формы контроля:**

1. контрольная работа;
2. самостоятельная проверочная работа;
3. тестирование, диктант, письменные домашние задания;
4. практические работы.

Курс завершают уроки, позволяющие обобщить и систематизировать знания, а также применить умения, приобретенные при изучении данного предмета.

## **СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Введение (1 час)**

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

### **Раздел 1. Окружающая среда и здоровье человека (6 часов)**

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.

#### **Практическая работа:**

1. Оценка состояния здоровья.

#### **Проектная деятельность:**

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

### **Раздел 2. Влияние факторов среды на функционирование систем органов (17 часов)**

#### **Тема 1. Опорно-двигательная система (1 час)**

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

#### **Практическая работа:**

1. Оценка состояния физического здоровья.

#### **Проектная деятельность:**

- Формирование навыков активного образа жизни

#### **Тема 2. Кровь и кровообращение (2 часа)**

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.

**Практическая работа:**

1. Оценка состояния противoinфекционного иммунитета.
2. Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

**Проектная деятельность:**

- Здоровье как главная ценность (вакцинация; помощь больным; показатели состояния здоровья).

**Тема 3. Дыхательная система (1 час)**

Правильное дыхание. Горная болезнь.

**Практическая работа:**

1. Влияние холода на частоту дыхательных движений.

**Тема 4. Пищеварительная система (4 часа)**

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

Рациональное питание. Режим питания. Диета.

**Практическая работа:**

1. О чем может рассказать упаковка продукта.

**Проектная деятельность:**

- Рациональное питание.

**Тема 5. Кожа (2 часа)**

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

**Проектная деятельность:**

- Закаливание и уход за кожей.

**Тема 6. Нервная система. Высшая нервная деятельность (5 часов)**

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:**

1. Развитие утомления.

**Тема 7. Анализаторы (2 часа)**

Профилактика нарушений функционирования зрительного анализатора, органов слуха и равновесия.

**Практическая работа:**

1. Воздействие шума на остроту слуха.

**Проектная деятельность:**

- Бережное отношение к здоровью.

**Раздел 3. Репродуктивное здоровье (7 часов)**

**Тема 1. Половая система. Развитие организма (7 часов)**

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 (2 часа)**

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

### **Тематическое распределение часов**

(1 час в неделю, всего 34 часа, из них 1 час - резервное время)

<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Практические работы</b>	<b>Проверочные работы</b>
Введение	1		
Раздел 1. Окружающая среда и здоровье человека	6	1	1
Раздел 2. Влияние факторов среды на функционирование систем органов			
Тема 1. Опорно-двигательная система	1	1	
Тема 2. Кровь и кровообращение	2	2	
Тема 3. Дыхательная система	1	1	
Тема 4. Пищеварительная система	4	1	1
Тема 5. Кожа	2		
Тема 6. Нервная система. Высшая нервная деятельность	5	1	
Тема 7. Анализаторы	2	1	1
Раздел 3. Репродуктивное здоровье			
Тема 1. Половая система. Развитие организма	7		1
Заключение	2		1
ИТОГО	33 часа (+ 1 час резерв)	8	5

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Планируемый результат	Практичес кие работы
<b>Введение (1 час)</b>				
1	Введение в предмет. Что изучает экология человека	Разделы экологии человека (биологическая, социальная, прикладная). Экологические факторы: биотические, абиотические, антропогенные (социальные, физические, химические, биологические)	<b>знать:</b> предмет изучения экологии человека; разделы экологии человека; понятие «экологические факторы»; классификацию экологических факторов; какие экологические факторы воздействуют на организм человека; <b>уметь:</b> приводить примеры различных экологических факторов.	
<b>Раздел 1. Окружающая среда и здоровье человека(6 часов)</b>				
2	Здоровье и образ жизни	Природная и социальная среда. Здоровье (физическое, психическое, социальное). Образ жизни. Режим дня.	<b>знать:</b> понятия «природная среда», «социальная среда», «здоровье», «здоровый образ жизни», «режим дня»; какое влияние оказывает природная и социальная среда на здоровье человека; <b>уметь:</b> объяснять, как связаны здоровье и образ	Оценка состояния физического о здоровья

			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.	<b>знать:</b> историю развития представлений о здоровом образе жизни; <b>уметь:</b> 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.	<b>знать:</b> понятия «загрязнение», «экологическая катастрофа»; этапы в истории развития взаимоотношений человека с природой; <b>уметь:</b> 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.	<b>знать:</b> предмет изучения антропологии и этнографии; расы человека; типы телосложения в зависимости от среды обитания; <b>уметь:</b> называть отличия человеческих рас, типов телосложения; доказывать, что	

			все представители человечества относятся к виду человек разумный.	
6	Влияние климатических факторов на здоровье. Экстремальные факторы окружающей среды	Климат и здоровье. Погода и здоровье. Биометеорология. Экстремальные факторы: перегрузки, невесомость, электрические и магнитные поля, ионизирующая радиация.	<b>знать:</b> предмет изучения биометеорологии; воздействие климата и погоды на организм человека; понятие «экстремальные факторы»; влияние электрических и магнитных полей, ионизирующей радиации на организм человека; <b>уметь:</b> объяснять какое влияние оказывает климат на здоровье; предлагать рекомендации отдыхающим, выбирающим для отдыха места, отличные по своим климатическим условиям от мест их постоянного жительства, объяснять, от чего зависит возникновение перегрузок.	
7	Вредные привычки: табакокурение, употребление алкоголя и	Вредные привычки, пагубные пристрастия: табакокурение,	<b>знать:</b> понятия «вредные привычки», «пагубные пристрастия»,	

	наркотических веществ	употребление алкоголя и наркотических веществ.	«эйфория», «наркогенные вещества»; классификацию наркогенных веществ; последствия вредных привычек; <b>уметь:</b> объяснять, как вредные привычки и пагубные пристрастия влияют на организм человека.	
<b>Раздел 2. Влияние факторов и среды на функционирование систем органов (17 часов)</b>				
<b>Тема 1. Опорно-двигательная система (1 час)</b>				
8	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.	<b>знать:</b> вещества и элементы, входящие в состав костей; факторы, влияющие на формирование опорно-двигательной системы; понятие «гиподинамия»; <b>уметь:</b> объяснять действие различных факторов, влияющих на формирование опорно-двигательной системы; делать основные виды физических упражнений.	Оценка состояния физического здоровья
<b>Тема 2. Кровь и кровообращение (2 часа)</b>				
9	Природные и	Природные и	<b>знать:</b> факторы,	Оценка

	антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Иммуитет и здоровье	антропогенные факторы, влияющие на состав крови детей и взрослых. Климатогеографические факторы. Радиационное облучение. Курение, алкоголь, лекарственные препараты, влияющие на развитие плода. Гипоксия. Анемия	влияющие на состав крови; понятия «гипоксия», «анемия»; <b>уметь:</b> объяснять причины изменения состава крови.	состояния противoinфекционного иммунитета
10	Условия полноценного развития системы кровообращения. Профилактика нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы	Система кровообращения. Ударный объем. Частота сердечных сокращений. Юношеская гипертония.	<b>знать:</b> понятия «ударный объем», «частота сердечных сокращений», «гипертония»; в чем заключается профилактика нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы <b>уметь:</b> приводить примеры факторов, влияющих на кровообращение; вести наблюдения и делать выводы.	Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку
<b>Тема 3. Дыхательная система (1 час)</b>				
11	Правильное дыхание	Горная болезнь. Канцерогены. Носовое дыхание. Правильное дыхание	<b>знать:</b> причины возникновения горной болезни; какие факторы влияют на дыхание; значение носового дыхания;	Влияние холода на частоту дыхательных движений

			<b>уметь:</b> вести наблюдения и делать выводы.	
<b>Тема 4. Пищеварительная система (4 часа)</b>				
12	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.	<b>знать:</b> состав пищи; значение минеральных веществ для организма; <b>уметь:</b> объяснять роль белков, жиров, углеводов в организме.	
13	Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний.	Вредные вещества: нитраты, нитриты, пестициды, тяжелые металлы. Заболевания, вызываемые болезнетворными организмами: сальмонеллез, ботулизм	<b>знать:</b> пути поступления в пищу вредных веществ; некоторые заболевания, вызываемые болезнетворными организмами; <b>уметь:</b> объяснять, какой вред наносят нитраты, нитриты, пестициды, тяжелые металлы; <b>применять</b> профилактику заболеваний, вызываемых болезнетворными организмами.	О чем может рассказать упаковка
14	Рациональное питание и культура	Рациональное питание. Культура питания. Диета.	<b>знать:</b> понятия «рациональное питание»,	

	здоровья		«культура питания», «диета»; <b>уметь:</b> разрабатывать диеты; давать оценку диетам.	
15	Обобщение и систематизация знаний по теме			
Тема 5. Кожа (2 часа)				
16	Воздействие солнечных лучей на кожу	Факторы, оказывающие влияние на кожу. Инфракрасные, видимые, ультрафиолетовые лучи. Солнечное голодание. Правила пребывания на солнце.	<b>знать:</b> значение и строение кожи; последствия воздействия инфракрасных, видимых, ультрафиолетовых лучей на человека; правила пребывания на солнце; <b>уметь:</b> объяснять и применять правила пребывания на солнце.	
17	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.	<b>знать:</b> процессы теплоотдачи, протекающие в организме человека; правила закаливания; средства и способы закаливания; <b>уметь:</b> применять правила закаливания.	
Тема 6. Нервная система. Высшая нервная деятельность (5 часов)				
18	Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы	Утомление. Переутомление.	<b>знать:</b> строение и значение нервной системы; факторы, влияющие на развитие нервной системы плода, в	

			подростковый период; понятие «утомление»; причины возникновения переутомления; <b>уметь:</b> предупреждать переутомление.	
19	Стресс как негативный биосоциальный фактор	Стресс. Стадии стресса. Методы релаксации: простое расслабление мышц, метод медитативной релаксации, антистрессовая релаксация, чередующееся носовое дыхание.	<b>знать:</b> понятие «стресс»; стадии стресса; методы релаксации; <b>уметь:</b> применять методы релаксации.	Оценка температурного режима учебных помещений
20	Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности	Темпераменты: сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик. Стрессоустойчивость.	<b>знать:</b> типы темпераментов; <b>уметь:</b> объяснять проявление стрессоустойчивости в зависимости от типов высшей нервной деятельности.	
21	Биоритмы и причины их нарушения	Биоритмы. Основные группы биоритмов. Биологические часы.	<b>знать:</b> понятие «биоритмы», «биологические часы»; причины нарушений биоритмов; <b>уметь:</b> называть основные группы биоритмов.	
22	Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни	Сон. Значение фаз сна. Продолжительность сна. Гигиена сна.	<b>знать:</b> значение фаз сна для организма; продолжительность сна в разные периоды	

			жизни; правила гигиены сна; <b>уметь:</b> применять правила гигиены сна.	
<b>Тема 7. Анализаторы (2 часа)</b>				
23	Условия нормального функционирования зрительного анализатора. Внешние воздействия на слух и органы равновесия	Фотозпилепсия. Работа на компьютере. Звук. Шум. Укачивание. Вибрационная болезнь.	<b>знать:</b> строение зрительного анализатора; факторы, вызывающие нарушение зрения; строение органа слуха и равновесия; понятия «звук», «шум», «вибрация»; влияние шума на организм человека; <b>уметь:</b> применять гигиенические рекомендации работы на компьютере; применять профилактику болезней движения.	Воздействие шума на остроту слуха
24	Обобщение и систематизация знаний			
<b>Раздел 3. Репродуктивное здоровье (7 часов)</b>				
<b>Тема 1. Половая система. Развитие организма (7 часов)</b>				
25	Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов	Половые железы. Половые гормоны. Период полового созревания. Вторичные половые признаки.	<b>знать:</b> строение женской и мужской репродуктивной системы; функции половых желез в организме; чем характеризуется период полового созревания; <b>уметь:</b> называть	

			факторы, оказывающие положительное и отрицательное влияние на организм человека в подростковом возрасте.	
26	Проблемы взросления и культура здоровья	Половая жизнь. Беременность. Естественное и искусственное прерывание беременности.	<b>знать:</b> этапы развития организма человека; к каким возможным последствиям ведет ранняя половая жизнь; причины естественного прерывания беременности; <b>уметь:</b> объяснять отрицательные последствия искусственных абортов.	
27	Факторы риска внутриутробного развития	Внутриутробное развитие. Факторы риска: физические, биологические, химические.	<b>знать:</b> понятие «внутриутробное развитие»; факторы риска внутриутробного развития; <b>уметь:</b> приводить примеры факторов риска.	
28	Гендерные роли	Роль и место мужчины и женщины в обществе.	<b>знать:</b> роль и место мужчины и женщины в обществе; <b>уметь:</b> перечислять биологические и социальные различия мужчин и женщин.	

29	Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путем	Сифилис. Гонорея. Хламидиоз. Трихомоноз. Герпес. СПИД.	<b>знать:</b> способы заражения венерическими заболеваниями; какие действия необходимо предпринять при подозрении на возникновение венерических болезней; <b>уметь:</b> давать характеристику группам заболеваний, передающимся половым путем.	
30	Ответственное поведение как социальный фактор	Ответственное поведение.	<b>знать:</b> чем опасны ранние сексуальные отношения; <b>уметь:</b> правильно вести себя в сложных ситуациях.	
31	Обобщение и систематизация знаний			
Заключение (2 часа)				
32	Здоровье как одна из ценностей. Влияние биологических и социальных факторов на организм человека	Подведение итогов	<b>знать:</b> основные понятия курса; <b>уметь:</b> отвечать на вопросы; задавать вопросы; выражать свое мнение.	
33	Итоговая контрольная работа			
Итого: 33 часа + 1 час – резервное время				