

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»
Пожарского муниципального округа

Рассмотрена на ШМО
протокол № 1
от «28» 08 2023 г.
Руководитель ШМО:
Анна Игоревна
ФИО

СОГЛАСОВАНА
с зам. директора школы по
УВР
«31» 08 2023 г.
Зам. директора по УВР:
Петряева Е.М.
ФИО

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МОБУ СОШ №16
№ 1
от «31» 08 2023 г.
И.О. директора:
Петряева Е.М.

Рабочая учебная программа по

Биология

(наименование учебного предмета/курса)

десятиго отделение образованных 8 класс

(степень образования/класс)

2023 - 2024 уч. год

(срок реализации программы)

Программу составил Петряева Ирина Владимировна

(ФИО учителя, составившего рабочую учебную программу)

с. Верхний Перевал
2023 г.

Раздел I.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Планируемые образовательные результаты

В соответствии с требованиями ФГОС изучение биологии в 8 классе даёт возможность обучающимся достичь следующих результатов:

Личностными результатами изучения предмета является формирование следующих умений и качеств:

- воспитание российской гражданской идентичности; осознание своей этнической принадлежности; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, а также социальному, культурному, языковому и духовному многообразию современному мира;
- формирования осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора; формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения при чрезвычайных ситуациях;
- формирование основ экологического сознания на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества; уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметным результатом изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД – формирование и развитие навыков и умений:

- организовать свою учебную деятельность: определять цель работы, ставить задачи, планировать – определять последовательность действий и прогнозировать результаты работы;

- самостоятельно выдвигать варианты решения поставленных задач, предвидеть конечные результаты работы, выбирать средства достижения цели;
- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- овладеть основами самоконтроля и самооценки для принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебно-познавательной и учебно-практической деятельности;

Познавательные УУД— формирование и развитие навыков и умений:

- работать с разными источниками информации, анализировать и оценивать информацию, преобразовывать ее из одной формы в другую;
- составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т. п.), структурировать учебный материал, давать определения понятий;
- проводить наблюдения, ставить элементарные эксперименты и объяснять полученные результаты;
- сравнивать и классифицировать, самостоятельно выбирая критерии для указанных логических операций;
- строить логические суждения, включающие соответствие процессов, явлений, установление причинно-следственных связей;
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объектов;
- определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность;
- составлять вопросы к тексту, разбивать его на отдельные смысловые части.

Коммуникативные УУД — формирование и развитие навыков и умений:

- слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- интегрироваться и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию

Предметными результатами изучения курса Биологии является формирование следующих умений:

Учащийся научится:

- выделять существенные признаки биологических объектов (животных клеток и тканей, органов и систем органов человека) и процессов жизнедеятельности, характерных для организма человека;
- аргументировать, приводить доказательства взаимосвязи человека и окружающей среды, родства человека с животными;
- аргументировать, приводить доказательства отличий человека от животных;
- аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;

- объяснять эволюцию вида Человек разумный на примерах сопоставления биологических объектов и других материальных артефактов;
- выявлять примеры и пояснять проявление наследственных заболеваний у человека, сущность процессов наследственности и изменчивости, присущей человеку;
- различать по внешнему виду, схемам и описаниям реальные биологические объекты (клетки, ткани органы, системы органов) или их изображения, выявлять отличительные признаки биологических объектов;
- сравнивать биологические объекты (клетки, ткани, органы, системы органов), процессы жизнедеятельности (питание, дыхание, обмен веществ, выделение и др.); делать выводы и умозаключения на основе сравнения;
- устанавливать взаимосвязи между особенностями строения и функциями клеток и тканей, органов и систем органов;
- использовать методы биологической науки: наблюдать и описывать биологические объекты и процессы; проводить исследования с организмом человека и объяснять их результаты;
- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;
- описывать и использовать приемы оказания первой помощи;
- знать и соблюдать правила работы в кабинете биологии.

Учащийся получит возможность научиться:

- *объяснять необходимость применения тех или иных приемов при оказании первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего, кровотечениях;*
- *находить информацию о строении и жизнедеятельности человека в научно-популярной литературе, биологических словарях, справочниках, Интернет-ресурсе, анализировать и оценивать ее, переводить из одной формы в другую;*
- *ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;*
- *находить в учебной, научно-популярной литературе, Интернет-ресурсах информацию об организме человека, оформлять ее в виде устных сообщений и докладов;*
- *анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека.*
- *создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;*
- *работать в группе сверстников при решении познавательных задач связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы.*

1.2. Планируемые воспитательные результаты

Планируемые результаты воспитания нацелены на перспективу развития и становления личности обучающегося. Результаты достижения цели, решения задач воспитания даны в форме целевых ориентиров.

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне основного общего образования

Направления	Характеристики (показатели)
Гражданское	<p>Знающий и принимающий свою российскую гражданскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, в современном мировом сообществе.</p> <p>Проявляющий уважение, ценностное отношение к государственным символам России, праздникам, традициям народа России.</p> <p>Понимающий и принимающий свою сопричастность прошлому, настоящему и будущему народам России, тысячелетней истории российской государственности.</p> <p>Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод.</p> <p>Ориентированный на участие на основе взаимопонимания и взаимопомощи в разнообразной социально значимой деятельности, в том числе гуманитарной (добровольческие акции, помощь нуждающимся и т.п.).</p> <p>Принимающий участие в жизни школы (в том числе самоуправление), местного сообщества, родного края.</p> <p>Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.</p>
Патриотическое	<p>Сознающий свою этнокультурную идентичность, любящий свой народ, его традиции, культуру.</p> <p>Проявляющий уважение, ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.</p> <p>Сознающий себя патриотом своего народа и народа России в целом, свою общероссийскую культурную идентичность.</p> <p>Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории, культуры своего народа, своего края, других народов России, Российской Федерации.</p> <p>Знающий и уважающий боевые подвиги и трудовые достижения своих земляков, жителей своего края, народа России, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.</p> <p>Знающий и уважающий достижения нашей общей Родины – России в науке, искусстве, спорте, технологиях.</p>
Духовно-нравственное	<p>Знающий и уважающий основы духовно-нравственной культуры своего народа, других народов России.</p> <p>Выражающий готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков.</p> <p>Ориентированный на традиционные духовные ценности и моральные</p>

	<p>нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора.</p> <p>Выражающий активное неприятие аморальных, асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России ценностям и нормам.</p> <p>Сознающий свою свободу и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.</p> <p>Понимающий ценность межрелигиозного, межнационального согласия людей, граждан, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.</p> <p>Выражающий уважительное отношение к религиозным традициям и ценностям народов России, религиозным чувствам сограждан.</p> <p>Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.</p> <p>Знающий язык, культуру своего народа, своего края, основы культурного наследия народов России и человечества; испытывающий чувство уважения к русскому и родному языку, литературе, культурному наследию многонационального народа России</p>
Эстетическое	<p>Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание его эмоционального воздействия, влияния на душевное состояние и поведение людей.</p> <p>Знающий и уважающий художественное творчество своего и других народов, понимающий его значение в культуре.</p> <p>Сознающий значение художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.</p> <p>Выражающий понимание ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве.</p> <p>Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве.</p>
Физическое	<p>Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности человека в обществе, значение личных усилий человека в сохранении здоровья своего и других людей, близких.</p> <p>Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность).</p> <p>Проявляющий понимание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Знающий и соблюдающий правила безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде.</p> <p>Способный адаптироваться к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели.</p> <p>Умеющий осознавать эмоциональное состояние свое и других, стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.</p> <p>Обладающий первоначальными навыками рефлексии физического состояния своего и других людей, готовый оказывать первую помощь себе и другим людям.</p>
Трудовое	<p>Уважающий труд, результаты трудовой деятельности своей и других людей.</p>

	<p>Выражающий готовность к участию в решении практических трудовых дел, задач (в семье, школе, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и выполнять такого рода деятельность.</p> <p>Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода на основе изучаемых предметных знаний.</p> <p>Сознающий важность обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в обществе.</p> <p>Понимающий необходимость человека адаптироваться в профессиональной среде в условиях современного технологического развития, выражающий готовность к такой адаптации.</p> <p>Понимающий необходимость осознанного выбора и построения индивидуальной траектории образования и жизненных планов получения профессии, трудовой деятельности с учетом личных и общественных интересов и потребностей.</p>
Экологическое	<p>Ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны окружающей среды, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.</p> <p>Понимающий глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры в современном мире.</p> <p>Выражающий неприятие действий, приносящих вред природе, окружающей среде.</p> <p>Сознающий свою роль и ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.</p> <p>Выражающий готовность к участию в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.</p>
Познавательное	<p>Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учетом индивидуальных способностей, достижений.</p> <p>Ориентированный в деятельности на систему научных представлений о закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.</p> <p>Развивающий личные навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде).</p> <p>Демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, первоначальные навыки исследовательской деятельности.</p>

Раздел II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Место человека в системе органического мира (3 часа)

Человек как часть живой природы, место человека в системе органического мира. Черты сходства человека и животных. Сходство и различия человека и человекообразных обезьян. Человек разумный. Биологические и социальные факторы антропосоциогенеза. Этапы и факторы становления человека. Расы человека, их происхождение и единство.

Демонстрация скелетов человека и позвоночных, схем, рисунков, раскрывающих черты сходства человека и животных, модели «Происхождение человека», моделей остатков материальной первобытной культуры человека, иллюстраций представителей различных рас человека.

Раздел 2. Общие сведения о строении организма человека (5 часов)

Наука о человеке: анатомия, физиология, гигиена. Великие анатомы и физиологи: Гиппократ, Клавдий Гален, Андреас Везалий. Клеточное строение организма. Ткани: эпителиальные, соединительные, мышечные, нервная. Органы человеческого организма. Системы органов. Взаимосвязь органов и систем органов как основа гомеостаза.

Демонстрация портретов великих ученых — анатомов и физиологов; схем строения систем органов человека.

Лабораторные и практические работы:

Л.Р. №1 «Изучение клеток слизистой оболочки полости рта».

Л.Р. №2 «Клетки и ткани под микроскопом» (на готовых микропрепаратах).

П.Р. №1 «Распознавание органов и систем органов человека» (по таблицам и муляжам).

Раздел 3. Координация и регуляция функций (6 часов)

Понятие о регуляции. Нервная, гуморальная и нейрогуморальная регуляция. Гуморальная регуляция. Железы внутренней секреции. Состав эндокринного аппарата. Гормоны и их роль в обменных процессах.

Демонстрация схем строения эндокринных желез; строения, биологической активности и точек приложения гормонов; фотографий больных с различными нарушениями функции эндокринных желез.

Нервная регуляция. Значение нервной системы. Центральная и периферическая

нервная система. Вегетативная и соматическая части нервной системы. Рефлекс; проведение нервного импульса. Строение и функции спинного мозга, отделов головного мозга. Большие полушария головного мозга. Кора больших полушарий. Значение коры больших полушарий и ее связи с другими отделами мозга.

Демонстрация моделей головного мозга, схем рефлекторных дуг безусловных рефлексов; безусловных рефлексов различных отделов мозга.

Лабораторные и практические работы:

П.Р. № 2 «Изучение строения головного мозга человека (по муляжам).

Раздел 4. Анализаторы (4 часа)

Органы чувств (анализаторы), их строение, функции. Строение, функции и гигиена органов зрения. Строение и функции органов слуха. Предупреждение нарушений слуха. Органы осязания, вкуса, обоняния. Гигиена органов чувств. Мышечное и кожное чувство. Зрительный анализатор и особенности его строения. Близорукость, дальновзоркость, их коррекция и профилактика. Слуховой анализатор, строение и функционирование. Вестибулярный аппарат и его тренировка. Осязание, обоняние, вкус. Роль коры головного мозга в ориентации человека в мире запахов, звуков и ощущений.

Демонстрации: макеты глаза, барельеф «Строение уха».

Лабораторные и практические работы:

П.Р. № 3 «Изучение изменения размера зрачка в зависимости от освещенности».

Раздел 5. Опора и движение (7 часов)

Скелет человека, его отделы: осевой скелет, скелет поясов конечностей, скелет свободных конечностей. Особенности скелета человека, связанные с трудовой деятельностью и прямохождением. Состав и строение костей: трубчатые и губчатые кости. Классификация костей. Рост костей. Возрастные изменения в строении костей. Типы соединения костей. Заболевания опорно-двигательной системы и их профилактика. Мышечная система. Строение и развитие мышц. Основные группы мышц, их функции. Работа мышц; *статическая и динамическая нагрузка. Роль нервной системы в регуляции работы мышц. Утомление мышц, роль активного отдыха в восстановлении активности мышечной ткани. Значение физической культуры и режим труда в правильном формировании опорно-двигательного аппарата.

Демонстрация скелета человека, отдельных костей, распилов костей; приемов

оказания первой помощи при повреждениях (травмах) опорно-двигательного аппарата, схем расположения мышц на теле.

Лабораторные и практические работы:

Л.Р. №3 «Строение костной ткани».

Л.Р. №4 «Состав костей».

П.Р. №4 «Исследование строения плечевого пояса».

П.Р. №5 «Изучение расположения мышц головы».

П.Р. №6 «Изучение влияния статической и динамической нагрузки на утомление мышц».

Раздел 6. Внутренняя среда организма (4 часа)

Понятия «внутренняя среда» и «гомеостаз». Тканевая жидкость. Кровь, ее состав и значение в обеспечении жизнедеятельности организма. Клеточные элементы крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты. Плазма крови. Свертывание крови. Группы крови. Лимфа. Иммуитет. Аллергия. Инфекционные заболевания. Предупредительные прививки. Лечебные сыворотки. Переливание крови. *Донорство. * Значение работ Л. Пастера и И. И. Мечникова в области иммунитета.

Демонстрация схем, посвященных составу крови, группам крови.

Лабораторные и практические работы:

Л.Р. №5 «Изучение микроскопического строения крови человека и лягушки».

Раздел 7. Транспорт веществ (5 часов)

Сердце, его строение и регуляция деятельности, большой и малый круги кровообращения. Сердечный цикл. Строение венозных и артериальных сосудов. Лимфообращение. Движение крови по сосудам. Кровяное давление. *Регуляция давления. Пульс. *Заболевания органов кровообращения, их предупреждение.

Демонстрация моделей сердца человека, схем строения клеток крови и органов кровообращения.

Лабораторные и практические работы:

П.Р. №7 «Определение пульса и ЧСС», «Измерение кровяного давления».

П.Р. №8 «Функциональная сердечно-сосудистая проба».

Раздел 8. Дыхание (4 часа)

Потребность организма человека в кислороде воздуха. Органы дыхания, их строение. Дыхательные движения. Газообмен в легких, тканях; перенос газов

эритроцитами и плазмой крови. Регуляция дыхания. Гигиена органов дыхания. Заболевания органов дыхания. Инфекционные заболевания. Голосовой аппарат.

Демонстрация моделей гортани, легких; схем, иллюстрирующих механизм вдоха и выдоха; приемов искусственного дыхания.

Лабораторные и практические работы:

Л.Р. № 6 «Состав вдыхаемого и выдыхаемого воздуха».

Л.Р. № 7 «Дыхательные движения. Регуляция дыхания».

П.Р. № 9 «Определение запыленности воздуха».

Раздел 9. Питание и Пищеварение (6 часов)

Питательные вещества и пищевые продукты. Потребность человека в пище и питательных веществах. Пищеварение. Строение и функции органов пищеварения. Пищеварительные железы: печень и поджелудочная железа. Этапы процессов пищеварения. *Исследования И. П. Павлова в области пищеварения.

Демонстрация модели торса человека с внутренними органами и топографии последних, муляжей внутренних органов.

Лабораторные и практические работы:

Л.Р. № 8 «Действие ферментов слюны на крахмал (виртуальная работа)».

Л.Р. № 9 «Действие ферментов желудочного сока на белки».

Раздел 10. Обмен веществ и энергии (3 часа)

Общая характеристика обмена веществ и энергии. Пластический и энергетический обмен, их взаимосвязь. Обмен воды, минеральных веществ, белков, жиров и углеводов и его регуляция. Нормы и режим питания. Рациональное питание. Витамины. Их роль в обмене веществ. Гиповитаминоз. Гипервитаминоз.

Лабораторные и практические работы.

П.Р. №10 «Определение норм рационального питания и расчет рациона питания».

Раздел 11. Выделение (2 часа)

Конечные продукты обмена веществ. Органы выделения. Почки, их строение и функции. Образование мочи. Роль кожи в выделении из организма продуктов обмена веществ. Заболевания органов мочеиспускания и их предупреждение.

Демонстрация модели почек.

Раздел 12. Покровы тела (3 часа)

Строение и функции кожи. Роль кожи в терморегуляции. Закаливание.

Гигиенические требования к одежде, обуви. Уход за кожей, волосами и ногтями. Заболевания кожи и их предупреждение.

Демонстрация схем строения кожных покровов человека. Производные кожи.

Раздел 13. Размножение и развитие (4 часа)

Система органов размножения; строение и гигиена. Инфекции, передающиеся половым путем. ВИЧ. Профилактика СПИДа. Оплодотворение. Внутриутробное развитие, роды. Лактация. Рост и развитие ребенка. *Планирование семьи. *Наследственные заболевания. Медико-генетическое консультирование. Влияние на организм ребенка курения, алкоголя, наркотиков. Этапы онтогенеза человека.

Раздел 14. Высшая нервная деятельность (5 часов)

Рефлекс — основа нервной деятельности. *Исследования И. М. Сеченова, И. П. Павлова, А. А. Ухтомского, П. К. Анохина. Виды рефлексов. Формы поведения. Особенности высшей нервной деятельности и поведения человека. Понятие о сигнальных системах. Познавательные процессы. Внимание. Торможение. Типы нервной системы. Речь. Мышление. Сознание. Биологические ритмы. Сон, его значение и гигиена. Гигиена умственного труда. Память. Эмоции и чувства. Особенности психики человека. Темперамент и характер. Способности и одаренность. Межличностные отношения. Роль обучения и воспитания в развитии поведения и психики человека.

Раздел 15. Человек и его здоровье (5 часов)

Понятие о здоровом образе жизни и здоровье. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни. Оказание первой доврачебной помощи при кровотечении, отравлении (пищевыми продуктами и угарным газом), спасении утопающего, травмах, ожогах, обморожении. Укрепление здоровья: двигательная активность, закаливание. Факторы риска: стрессы, гиподинамия, переутомление. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека. Человек и окружающая среда. Окружающая среда как источник веществ и энергии. Среда обитания. Правила поведения человека в окружающей среде.

Лабораторные и практические работы.

П.Р. № 11 «Изучение приемов остановки капиллярного, артериального и венозного кровотечений».

Итоговая контрольная работа за курс 8 класса (1 час).

Резервное время (1 час).

Раздел III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Биология, 8 класс

№	Темы уроков	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
Раздел 1. Место человека в системе органического мира (3 часа)				
1/1	Место человека в системе органического мира	1	04.09	
2/2	Особенности человека.	1	06.09	
3/3	Эволюция человека. Расы человека.	1	11.09	
Раздел 2. Общие сведения о строении организма человека (5 часов)				
4/1	История развития знаний о строении и функциях организма человека	1	13.09	
5/2	Клеточное строение организма. Л.Р. № 1 «Изучение клеток слизистой оболочки полости рта»	1	18.09	
6/3	Ткани и органы. Л.Р. № 2 «Клетки и ткани под микроскопом»	1	20.09	
7/4	Системы органов. Организм. П.Р. № 1 «Распознавание органов и систем органов человека»	1	25.09	
8/5	Контрольная работа № 1 по теме «Клеточное строение организма. Ткани. Системы органов»	1	27.09	
Раздел 3. Координация и регуляция функций (6 часов)				
9/1	Гуморальная регуляция.	1	02.10	
10/2	Роль гормонов в обменных процессах.	1	04.10	
11/3	Строение и значение нервной системы.	1	9.10	
12/4	Строение и функции спинного мозга.	1	11.10	
13/5	Строение и функции головного мозга. П.Р. № 2 «Изучение строения головного мозга человека».	1	16.10	
14/6	Полушария большого мозга.	1	18.10	
Раздел 4. Анализаторы (4 часа)				
15/1	Анализаторы. Зрительный анализатор. П.Р. № 3 «Изучение изменения размера зрачка».	1	23.10	
16/2	Анализаторы слуха и равновесия.	1	25.10	
17/3	Кожно-мышечная чувствительность. Обоняние. Вкус	1	08.11	
18/4	Контрольная работа № 2 по темам «Координация и регуляция», «Анализаторы».	1	13.11	
Раздел 5. Опора и движение (7 часов)				
19/1	Строение, состав соединения костей скелета. Л.Р. № 3 «Строение костной ткани». Л.Р. № 4 «Состав костей».	1	15.11	
20/2	Скелет головы и туловища.	1	20.11	
21/3	Скелет конечностей. П.Р. № 4 «Исследование строения плечевого пояса»	1	22.11	
22/4	Мышцы. П.Р. № 5 «Изучение расположения мышц головы»	1	27.11	
23/5	Работа мышц. П.Р. № 6 «Изучение влияния статической и динамической нагрузки на утомление мышц».	1	29.11	
24/6	Первая помощь при травмах: растяжении связок, вывихах суставов, переломах костей.	1	4.12	
25/7	Контрольная работа № 3 по теме «Опора и движение».	1	06.12	
Раздел 6. Внутренняя среда организма (4 часа)				
26/1	Внутренняя среда организма и её значение.	1	11.12	
27/2	Плазма крови и её состав. Л.Р. № 5 «Изучение микроскопического строения крови человека и лягушки».	1	13.12	
28/3	Иммунитет.	1	18.12	
29/4	Переливание крови. Тканевая совместимость.	1	20.12	
Раздел 7. Транспорт веществ (5 часов)				
30/1	Органы кровообращения	1	25.12	
31/2	Работа сердца	1	27.12	
32/3	Движение крови и лимфы по сосудам. П.Р. № 7 «Определение пульса и ЧСС», «Измерение кровяного давления»	1	10.01	

33/4	Предупреждение заболеваний сердечно-сосудистой системы. П.Р. № 8 «Функциональная сердечно-сосудистая проба».	1	15.01	
34/5	Контрольная работа № 4 по темам «Внутренняя среда организма», «Транспорт веществ».	1	17.01	
Раздел 8. Дыхание (4 часа)				
35/1	Строение органов дыхания и их функции.	1	22.01	
36/2	Газообмен в легких и тканях. Л.Р. № 6 «Состав вдыхаемого и выдыхаемого воздуха»	1	24.01	
37/3	Дыхательные движения. Л.Р. № 7 «Дыхательные движения. Регуляция дыхания».	1	29.01	
38/4	Болезни органов дыхания, их предупреждение. П.Р. № 9 «Определение запыленности воздуха»	1	31.01	
Раздел 9. Питание и пищеварение (6 часов)				
39/1	Пищевые продукты. Питательные вещества. Пищеварение.	1	5.02	
40/2	Пищеварение в ротовой полости Л.Р. № 8 «Действие ферментов слюны на крахмал».	1	07.02	
41/3	Пищеварение в желудке. Л.Р. № 9 «Действие ферментов желудочного сока на белки».	1	12.02	
42/4	Пищеварение в кишечнике. Всасывание питательных веществ.	1	14.02	
43/5	Гигиена питания. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний.	1	19.02	
44/6	Контрольная работа № 5 по темам «Дыхание», «Пищеварение».	1	21.02	
Раздел 10. Обмен веществ и превращение энергии (3 часа)				
45/1	Пластический и энергетический обмен.	1	26.02	
46/2	Нормы питания. П.Р. № 10 «Определение норм рационального питания».	1	28.02	
47/3	Витамины	1	4.03	
Раздел 11. Выделение (2 часа)				
48/1	Выделение. Строение и работа почек.	1	06.03	
49/2	Заболевания почек, их профилактика	1	11.03	
Раздел 12. Покровы тела (3 часа)				
50/1	Строение и функции кожи.	1	13.03	
51/2	Роль кожи в терморегуляции организма.	1	18.03	
52/3	Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви.	1	20.03	
Раздел 13. Размножение и развитие (4 часа)				
53/1	Половая система человека.	1	1.04	
54/2	Внутриутробное развитие, роды.	1	03.04	
55/3	Развитие человека. Возрастные процессы.	1	08.04	
56/4	Контрольная работа № 6 по темам «Выделение», «Покровы тела», «Размножение».	1	10.04	
Раздел 14. Высшая нервная деятельность (5 часов)				
57/1	Рефлекторная деятельность нервной системы	1	15.04	
58/2	Биологические ритмы. Бодритованье и сон.	1	17.04	
59/3	Сознание и мышление. Речь.	1	22.04	
60/4	Познавательные процессы и интеллект. Память	1	24.04	
61/5	Эмоции и темперамент	1	29.04	
Раздел 15. Человек и его здоровье (5 часов)				
62/1	Здоровье человека и влияющие на него факторы.	1	6.05	
63/2	Оказание первой доврачебной помощи	1	8.05	
64/3	Оказание первой доврачебной помощи. П.Р. №11 «Изучение приемов остановки капиллярного, артериального и венозного кровотечений».	1	13.05	
65	Итоговая контрольная работа за курс 8 класса	1	15.05	
66/4	Вредные привычки. Заболевания человека.	1	20.05	
67/5	Гигиена человека	1	22.05	
68	Резерв	1	27.05	

ПРИЛОЖЕНИЕ

Тематическое планирование учебного материала в 8 классе с использованием оборудования центра «Точка роста»

№ п/п	Тема	Содержание	Целевая установка урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся на уроке/внеурочном занятии	Использование оборудования
Раздел 2. Общие сведения о строении организма человека (2 часа)						
1	Клеточное строение организма.	Строение организма человека: клетки, ткани, органы, системы органов. Методы изучения живых организмов: наблюдение, измерение, эксперимент. Л.Р. № 1 «Изучение клеток слизистой оболочки полости рта»	Изучить строение, химический состав клетки так же процессы жизнедеятельности	1	Называть основные части клетки. Описывать функции органоидов. Различать процесс роста и процесс развития. Описывать процесс деления клетки. Выполнять лабораторный опыт, наблюдать происходящие явления, фиксировать результаты наблюдения, делать выводы. Соблюдать правила работы в кабинете, обращения с лабораторным оборудованием	Микроскоп цифровой, микропрепараты, лабораторное оборудование
2	Ткани и органы.	Строение организма человека: клетки, ткани, органы, системы органов. Методы изучения живых организмов: наблюдение, измерение, эксперимент. Л.Р. № 2 «Клетки и ткани под микроскопом»	Обобщить и углубить знания учащихся о разных видах и типах тканей человека	1	Определять понятия: «ткань», «синапс», «нейроглия». Называть типы и виды тканей позвоночных животных. Различать разные виды и типы тканей. Описывать особенности тканей разных типов. Соблюдать правила обращения с микроскопом. Сравнить иллюстрации в учебнике с натуральными объектами. Выполнять наблюдение с помощью микроскопа, описывать результаты. Соблюдать правила работы в кабинете, обращения с лабораторным оборудованием	Микроскоп цифровой, микропрепараты тканей
Раздел 5. Опора и движение (6 часов)						
3	Строение и состав костей.	Опора и движение. Опорно-двигательная система. Методы изучения живых организмов: наблюдение, измерение, эксперимент. Л.Р. № 3 «Строение костной ткани» Л.Р. № 4 «Состав костей»	Изучить строение, состав и типы соединения костей	1	Называть части скелета. Описывать функции скелета. Описывать строение трубчатых костей и строение сустава. Раскрывать значение надкостницы, хряща, суставной сумки, губчатого вещества, костномозговой полости, жёлтого костного мозга. Объяснять значение составных компонентов костной ткани. Выполнять лабораторные опыты, фиксировать.	Работа с муляжом «Скелет человека», лабораторное оборудование для проведения опытов. Электронные таблицы и плакаты

4	Скелет головы и туловища.	Скелет головы и туловища.	Изучить строение и особенности скелета головы и туловища	1	Описывать с помощью иллюстрации в учебнике строение черепа. Называть отделы позвоночника и части позвонка. Раскрывать значение частей позвонка. Объяснять связь между строением и функциями позвоночника, грудной клетки	Работа с муляжом «Скелет человека» Электронные таблицы и плакаты
5	Скелет конечностей	Скелет конечностей. Строение скелета поясов конечностей, верхней и нижней конечностей. П.Р.№ 4: «Исследование строения плечевого пояса»	Изучить строение скелета поясов и свободных конечностей	1	Называть части свободных конечностей и поясов конечностей. Описывать с помощью иллюстраций в учебнике строение скелета конечностей. Раскрывать причину различия в строении пояса нижних конечностей у мужчин и женщин. Выявлять особенности строения скелета конечностей в ходе наблюдения натуральных объектов	Работа с муляжом «Скелет человека» Электронные таблицы и плакаты
6	Мышцы	Опора и движение. Опорно-двигательная система. Методы изучения живых организмов: наблюдение, измерение, эксперимент. П.Р.№ 5 «Изучение расположения мышц головы»	Раскрыть связь функции и строения, а также различий между гладкими и скелетными мышцами человека.	1	Раскрывать связь функции и строения на примере различий между гладкими и скелетными мышцами, мимическими и жевательными мышцами. Описывать с помощью иллюстраций в учебнике строение скелетной мышцы. Описывать условия нормальной работы скелетных мышц. Называть основные группы мышц. Раскрывать принцип крепления скелетных мышц разных частей тела. Выявлять особенности расположения мимических и жевательных мышц в ходе наблюдения натуральных объектов	Микроскоп цифровой, микропрепараты мышечной ткани. Электронные таблицы
7	Работа мышц	Опора и движение. Опорно-двигательная система. Методы изучения живых организмов: наблюдение, измерение, эксперимент. П.Р. №6 «Изучение влияния статической и динамической нагрузки на утомление мышц».	Объяснить механизм работы мышц и причины наступления утомления. Сравнить динамическую и статическую работу мышц.	1	Определять понятия «мышцы-антагонисты», «мышцы-синергисты». Объяснять условия оптимальной работы мышц. Описывать два вида работы мышц. Объяснять причины наступления утомления мышц и сравнивать динамическую и статическую работу мышц по этому признаку. Формулировать правила гигиены физических нагрузок.	Цифровая лаборатория по физиологии и (датчик силомер)
8	Первая помощь при травмах:	Опора и движение. Опорно-	Изучить приёмы	1	Определять понятия: «растяжение», «вывих»,	Работа с муляжом

	растяжении связок, вывихах суставов, переломах костей	двигательная система. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах опорно-двигательной системы	первой помощи в зависимости от вида травмы.		«перелом». Называть признаки различных видов травм суставов и костей. Описывать приёмы первой помощи в зависимости от вида травмы. Анализировать и обобщать информацию о травмах опорно-двигательной системы и приёмах оказания первой помощи в ходе разработки и осуществления годового проекта «Курсы первой помощи для школьников»	«Скелет человека» Электронные таблицы и плакаты
Раздел 6. Внутренняя среда организма (1 час)						
9	Плазма крови и ее состав.	Транспорт веществ. Внутренняя среда организма, её значение. Кровеносная и лимфатическая системы. Кровь. Лимфа. Методы изучения живых организмов: наблюдение, измерение, эксперимент. Л.Р. № 5 «Изучение микроскопического строения крови человека и лягушки».	Изучить внутреннюю среду организма человека, её строение, состав и функции.	1	Определять понятия: «гомеостаз», «форменные элементы крови», «плазма», «антиген», «антитело». Объяснять связь между тканевой жидкостью, лимфой и плазмой крови в организме. Описывать функции крови. Называть функции эритроцитов, тромбоцитов, лейкоцитов. Описывать вклад русской науки в развитие медицины. Описывать с помощью иллюстраций в учебнике процесс свёртывания крови и фагоцитоз. Выполнять лабораторные наблюдения с помощью микроскопа, фиксировать результаты наблюдений, делать выводы. Соблюдать правила работы в кабинете, обращения с лабораторным оборудованием	Микроскоп цифровой, микропрепараты
Раздел 7. Транспорт веществ (2 часа)						
10	Движение крови и лимфы по сосудам.	Транспорт веществ. Кровеносная и лимфатическая системы. Кровяное давление и пульс. Методы изучения живых организмов: наблюдение, измерение, эксперимент. П.Р. №7 «Определение пульса и ЧСС», «Измерение кровяного давления».	Изучить причины движения крови по сосудам.	1	Описывать с помощью иллюстраций в учебнике строение сердца и процесс сердечных сокращений. Сравнить виды кровеносных сосудов между собой. Описывать строение кругов кровообращения. Понимать различие в использовании прилагательного «артериальный» применительно к виду крови и к сосудам	Цифровая лаборатория по физиологии и (датчик ЧСС)
11	Предупреждение заболеваний сердечно-сосудистой системы.	Укрепление здоровья. Влияние физических упражнений на органы и системы органов. Методы изучения живых	Воспитание бережного отношения к своему здоровью, привитие интереса к	1	Раскрывать понятия: «тренировочный эффект», «функциональная проба», «давящая повязка», «жгут». Объяснять важность систематических физических нагрузок для нормального	Цифровая лаборатория по физиологии и (датчик ЧСС и артериаль

		организмов: наблюдение, измерение, эксперимент. П.Р. № 8 «Функциональная сердечно-сосудистая проба».	изучению предмета.		состояния сердца. Различать признаки различных видов кровотечений. Выполнять опыт — брать функциональную пробу; фиксировать результаты; проводить вычисления и делать оценку состояния сердца по результатам опыта. Соблюдать правила работы в кабинете, обращения с лабораторным оборудованием. Анализировать и обобщать информацию о повреждениях органов кровеносной системы и приёмах оказания первой помощи в ходе продолжения работы над готовым проектом «Курсы первой помощи для школьников»	ного давления)
Раздел 8. Дыхание (3 часа)						
12	Газообмен в легких и тканях.	Дыхание. Дыхательная система. Газообмен в лёгких и тканях. Методы изучения живых организмов: наблюдение, измерение, эксперимент. Л.Р. № 6 «Состав вдыхаемого и выдыхаемого воздуха»	Изучить строение легких и механизм газообмена.	1	Описывать строение лёгких человека. Объяснять преимущества альвеолярного строения лёгких по сравнению со строением лёгких у представителей других классов позвоночных животных. Раскрывать роль гемоглобина в газообмене. Выполнять лабораторный опыт, делать вывод по результатам опыта. Соблюдать правила работы в кабинете, обращения с лабораторным оборудованием	Цифровая лаборатория по экологии (датчик окиси углерода, кислорода, влажности)
13	Дыхательные движения	Дыхание. Дыхательная система. Вред табакокурения. Методы изучения живых организмов: наблюдение, измерение, эксперимент. Л.Р. № 7 «Дыхательные движения. Регуляция дыхания».	Сформировать знания о механизме дыхательных движений, развивать понятие «газообмен».	1	Описывать функции диафрагмы. Называть органы, участвующие в процессе дыхания. Выполнять лабораторный опыт на готовой (или изготовленной самостоятельно) модели, наблюдать происходящие явления и описывать процессы вдоха и выдоха. Соблюдать правила работы в кабинете, обращения с лабораторным оборудованием	Цифровая лаборатория по физиологии (датчик частоты дыхания)
14	Болезни органов дыхания, их предупреждение.	Гигиена органов дыхания. Заболевания органов дыхания и их предупреждение. Инфекционные заболевания и меры их профилактики. Вред	Познакомить с основными видами заболеваний органов дыхания, выявить пути заражения и меры профилактики	1	Раскрывать понятие «жизненная ёмкость лёгких». Объяснять суть опасности заболевания гриппом, туберкулёзом лёгких, раком лёгких. Называть факторы, способствующие заражению туберкулёзом лёгких. Называть меры, снижающие вероятность заражения	Цифровая лаборатория по экологии (датчик окиси углерода) лаборатория по физиологии (датчик

		табакокурения. П.Р. № 9 «Определение запыленности воздуха»	и.		болезнями, передаваемыми через воздух. Раскрывать способ использования флюорографии для диагностики патогенных изменений в лёгких. Объяснять важность гигиены помещений и дыхательной гимнастики для здоровья человека. Проводить опыт, фиксировать результаты и делать вывод по результатам опыта. Соблюдать правила работы в кабинете, обращения с лабораторным оборудованием	частоты дыхания)
Раздел 9. Пищеварение (2 часа)						
15	Пищеварение в ротовой полости.	Питание. Пищеварение. Пищеварительная система. Методы изучения живых организмов: наблюдение, измерение, эксперимент. Л.Р. № 8 «Действие ферментов слюны на крахмал»	Раскрывать функции слюны и желудочного сока для процесса пищеварения.	1	Определять понятие «пищеварение». Раскрывать функции слюны. Описывать с помощью иллюстраций в учебнике строение пищеварительной системы. Называть функции различных органов пищеварения. Выполнять лабораторные опыты, наблюдать происходящие явления и делать вывод по результатам наблюдений. Соблюдать правила работы в кабинете, обращения с лабораторным оборудованием	Электронные таблицы и плакаты. Цифровая лаборатория по экологии (датчик pH)
16	Пищеварение в желудке.	Питание. Пищеварение. Пищеварительная система. Методы изучения живых организмов: наблюдение, измерение, эксперимент. Л.Р. № 9 «Действие ферментов желудочного сока на белки»	Раскрывать функции слюны и желудочного сока для процесса пищеварения.	1	Описывать строение желудочной стенки. Называть активные вещества, действующие на пищевой комок в желудке, и их функции. Выполнять лабораторные опыты, наблюдать происходящие явления и делать вывод по результатам наблюдений. Соблюдать правила работы в кабинете, обращения с лабораторным оборудованием	Цифровая лаборатория по экологии (датчик pH)
Раздел 10. Обмен веществ и энергии (1 час)						
17	Нормы питания	Рациональное питание. Нормы и режим питания. Методы изучения живых организмов: наблюдение, измерение. П.Р. № 10 «Определение норм рационального питания».	Установить зависимость между типом деятельности человека и нормами питания, через основные понятия: «основной обмен», «общий обмен».	1	Определять понятия «основной обмен», «общий обмен». Сравнивать организм взрослого и ребёнка по показателям основного обмена. Объяснять зависимость между типом деятельности человека и нормами питания. Проводить оценивание тренированности организма с помощью функциональной пробы, фиксировать результаты и делать вывод, сравнивая экспериментальные данные с эталонными	Цифровая лаборатория по физиологии и (датчик частоты дыхания, ЧСС, артериальное давление)

Раздел 12. Покровы тела (1 час)

18	Роль кожи в терморегуляции и организма.	Роль кожи в терморегуляции. Закаливание. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах	Раскрывать роль кожи в терморегуляции. Описывать приёмы первой помощи при тепловом и солнечном ударе.	1	<p>Классифицировать причины заболеваний кожи.</p> <p>Называть признаки ожога, обморожения кожи.</p> <p>Описывать меры, применяемые при ожогах, обморожениях.</p> <p>Описывать симптомы стригущего лишая, чесотки.</p> <p>Называть меры профилактики инфекционных кожных заболеваний.</p> <p>Определять понятие «терморегуляция».</p> <p>Описывать свойства кожи, позволяющие ей выполнять функцию органа терморегуляции.</p> <p>Раскрывать значение закаливания для организма.</p> <p>Описывать виды закаливающих процедур.</p> <p>Называть признаки теплового удара, солнечного удара.</p> <p>Описывать приёмы первой помощи при тепловом ударе, солнечном ударе.</p> <p>Анализировать и обобщать информацию о нарушениях терморегуляции, повреждениях кожи и приёмах оказания первой помощи в ходе завершения работы над проектом «Курсы первой помощи для школьников»</p>	Цифровая лаборатория по физиологии и датчик температуры и влажности)
----	---	---	---	---	--	---

Национально – региональный компонент в содержании курса биологии 8 класса

№	Названия раздела	№ урока	Тема урока	Основное содержание
1	Внутренняя среда	28	Иммунитет	<p>Информация к уроку. СТАНЦИЯ ПЕРЕЛИВАНИЯ КРОВИ в Бурятии. Станция переливания крови — является базовым медицинским учреждением Службы Крови. Кто такой донор? Сдавать кровь или выступать в качестве донора можно пять раз в год мужчинам и четыре раза в год женщинам с интервалами в два месяца. Перед тем как сдавать кровь донорам рекомендуется хорошо позавтракать, или выпить крепкий сладкий чай. После кроводачи следует высококалорийный обед. После сдачи крови, ее восстановление происходит в течение двадцати одного дня. <i>Сколько занимает процесс сдачи крови?</i> Сам процесс дачи крови на станциях переливания крови занимает не более пятнадцати минут, но это с учетом того, что обследование у врача осталось позади. Процесс дачи плазмы на станциях переливания крови занимает более получаса. Если подсчитать общее время нахождения больного на станции в день кроводачи, то оно составляет от получаса до часа. Дача плазмы у донора займет более полтора часа. <i>Кто может стать донором?</i> Донором на станции переливания крови может стать любой дееспособный совершеннолетний гражданин, который заранее прошел медицинское обследование. Данное медицинское обследование в первую очередь подразумевает визит к терапевту, сдача анализа крови, биохимическое обследование крови, анализ крови на наличие вирусов гепатитов В и С, а также анализ крови на сифилис и ВИЧ. Результаты обследования не разглашаются и сообщаются донору в конфиденциальном порядке. В большинстве случаев данные обследования проводят прямо на станции переливания крови, у высококвалифицированных специалистов с применением одноразовых медицинских изделий. <i>Какие правила должен соблюдать донор?</i> Донор, которого допустили до сдачи крови, обязательно должен соблюдать следующие пункты, для того чтобы сдача крови протекала без неприятных сюрпризов. Во-первых, перед посещением станции переливания крови необходимо тщательно питаться, употреблять большое количество жидкости, а также в обязательном порядке воздержаться от употребления алкоголя за двое суток до сдачи крови. Более того донору стоит воздержаться от приема лекарств, которые содержат в составе аспирин и анальгетики за семьдесят два часа до сдачи крови. Обязательным условием для донора является здоровый сон, перед посещением станции переливания крови. Врачи настоятельно рекомендуют употреблять в больших количествах сладкий чай, хлеб с вареньем, сухари, макароны и прочие мучные изделия, компоты и минеральную воду, советуя при этом воздержаться</p>

				<p>от жирной, кислой и соленой пищи. Данные рекомендации особенно важны для тех, кто сдает плазму крови и тромбоциты. Их несоблюдение может привести к некачественной сепарации крови, что сделает саму сдачу крови невозможной.</p> <p>В работу большинства станций переливания крови были внедрены современные технологии заготовки крови, производства ее компонентов и препаратов, что позволяет обеспечить огромное количество пациентов необходимыми компонентами крови.</p> <p>Помимо этого ведется строгий контроль за соблюдением всех требований технологических процессов заготовки крови, проверки крови на вирусную безопасность, стерильность, начиная от регистратуры станции по переливанию крови до непосредственной выдачи гемотрансфузионных средств в лечебную сеть.</p>
2	Питание и пищеварение.	43	Гигиена питания. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний	<p>ДОКЛАД. Профилактика ЖКЗ и бурятская кухня.</p> <p>Поскольку буряты кочевой народ, это отложило отпечаток на их кулинарные традиции. Питание бурят отличается высокой калорийностью, так как их образ жизни требовал больших энергетических затрат. Основными блюдами, которые могли им предоставить такое количество энергии, являются молочные и мясные. Особенно ценятся мясные блюда, такие как бухлёр, позы, убсун, хирмаса, хиимэ, кровяная колбаса и т.д. В жизнеобеспечении народа важным являлось не только получение качественной продукции, но и умение ее эффективно использовать. Поэтому кулинарные рецепты, созданные народами, не случайны, не произвольны. Они сложились в результате долголетней эволюции и дают нам прекрасные образцы правильного и полного использования пищевых ресурсов, которые предоставляет природа. Каждый народ имеет свои рецепты приготовления молочных блюд. У бурят пища из молока занимает особое место. Молочные продукты у бурят, являются главными блюдами на любом праздничном столе. В молоке содержится лактоза, необходимая для работы сердца, печени, почек. Основной белок молока – казеин содержит аминокислоту метионин, также полезную для почек и печени. В молоке содержатся полезные витамины. Витамин А для роста, а также для сохранения зрения. Витамин В1 необходим для усвоения сахара. Кальций необходим для формирования скелета, а для пожилых людей для профилактики остеопороза. Лактоза помогает лучше усваивать кальций. В кисломолочных продуктах содержится уксусная и молочная кислота, антибиотики, что подавляют гнилостные процессы в кишечнике, улучшают пищеварение. Аскорбиновая кислота нормализует обмен веществ. Кисломолочные продукты незаменимое средство для укрепления здоровья и борьбы с преждевременным старением. В бурятской кухне особенно</p>

				<p>ценятся мясные блюда. Бухлеры, позы, убсун, хирмаса, ореомог, хиимэ, кровяная колбаса, приготовленные умело, с соблюдением традиционных рецептов соответствуют всем требованиям гостеприимного стола, отвечают самым изысканным вкусам. Традиции национальной кухни складывались на основе особенностей натурального скотоводческого хозяйства. В каждый сезон года употреблялось мясо определённого вида животного. Так, летом предпочтение отдавалось баранине, содержащей преимущественно насыщенные жирные кислоты, что повышает устойчивость человека к теплу, ближе к зиме – конине, зимой – говядине, которые богаты ненасыщенными жирными кислотами, повышающими устойчивость к холоду.</p> <p>Баранина: содержит витамины группы В полезные для нервной системы, много фтора (защита от кариеса), содержит лецитин (регулирует уровень холестерина), железа на 30% больше, чем в свинине, много ценных аминокислот, стимулирует работу поджелудочной железы (профилактика диабета).</p> <p>Говядина: много минеральных веществ, кроветворный эффект, усваиваются лучше, чем овощи и фрукты, осуществляет нейтрализацию соляной кислоты способствует нормализации кислотности в желудке, высокое содержание белка, высокая питательная ценность.</p> <p>Конина: высокое содержание аминокислот, железа, фосфора, витаминов группы А, В, Е, РР. Нейтрализует вредные воздействия и радиацию. Восстанавливает и нормализует работу печени, обладает желчегонным эффектом, улучшает циркуляцию крови, снижает холестерин, улучшает обменные процессы в организме. Обобщая результаты проекта вполне можно сказать, что питание каждого народа определяется условиями, в которых он живет. Так как бурятский народ проживает в суровых условиях Сибири, питание стало неотъемлемым фактором для поддержания устойчивого и крепкого здоровья. В связи с этим у бурятского народа появляются свои методы, и рецепты приготовления пищи. В пищу употреблялось не только мясо, но и потроха. Вполне можно сказать, что в первую очередь употреблялись именно потроха, поскольку они являлись основным источником микроэлементов и витаминов. Кроме этого необходимо упомянуть целебные свойства блюд бурятской кухни. К примеру, бульон используется для укрепления жизненного тонуса. Конский внутренний жир «арбин» помогает при дефиците железа. При ангине употребляют внутренний бараний жир с молоком. Молочные продукты улучшают микрофлору кишечника и нормализуют работу желудочно-кишечного тракта. Кумыс улучшает работу дыхательной системы.</p>
3	Человек и его здоровье	62	Здоровье человека и влияющие	Информация к уроку. Значение физической культуры и игр у бурят. Буряты испокон веков уделяли большое значение физическому развитию детей. Чтобы они росли выносливыми

		<p>на него факторы.</p>	<p>и физически крепкими, с детства приучали многим видам трудовой деятельности через игры и упражнения. В 5-6 лет ребенка приучали ездить верхом, косить траву, ходить на охоту. Метко стрелять и т. д.</p> <p>Из глубины веков дошли до нас народные игры, танцы, которые были непосредственно связаны с различными сторонами быта и трудовой деятельности бурятского народа. Среди большого количества игр, танцев и развлечений до недавних пор имели широкое распространение игры и пантомимические сценки, которые относятся к древнейшим по своему происхождению. Это такие игры, как «хойр наадан» (глухаринная игра), «бабагайн наадан» (медвежья игра), «шоно наадан» (волчий танец), (тибһэ малташа наадан) (танец выкапывания сараны) и другие, отразившие явления жизни бурятских племен, характерные для периода охоты и собирательства, когда человек жил присваиванием готовых продуктов природы. В этих играх и танцах воспроизводятся характерные повадки животных и птиц, как домашних, так и диких.</p> <p>Древний охотник-бурят, плохо вооруженный, должен был умело приблизиться к зверю на близкое расстояние, чтобы поразить его наверняка. Чтобы уподобиться зверю, нужно хорошо знать их повадки. Без этого не могло быть успешной охоты, служившей в тот период едва ли не главным средством существования первобытного племени. После удачной охоты, обеспечив на длительный период весь род мясом, устраивали для всех соплеменников общее веселье. Новым крупным шагом на пути прогресса явилось появление скотоводства. Оно породило целый ряд новых обычаев, взглядов, традиций, которые нашли свое отражение в новых играх и танцах. Примером этого может служить «мори һургааша наадан» (танец укрощения коня). Исполнитель изображал наездника, укрощающего строптивого коня, роль которого выполняла палка или трость. Дикие скачки лошади, пытающейся сбросить седока, различные ухищрения всадника, то с трудом удерживающегося в седле, то молодежато гарцующего на усмирленном коне, имитация бега коня – все это разыгрывалось очень живо, динамично и точно. В таких производственных играх, как «мори тахалха» (подковывание коня), «арһа элдэхэ» (выделка кожи), «юумэ оёхо» (шитье) и других, исполнитель пантомимически воспроизводил те или иные действия человека, занятого работой. Эти игры, развлечения, неся воспитательное значение, имели большое значение для физического развития детей.</p> <p>Наиболее популярными были подвижные игры на свежем воздухе «Аягша наадан», «Ботогон бууршалга» и другие. В эти игры играли не ради простого развлечения, но прежде всего для обеспечения будущего благополучия, счастья, здоровья. С наступлением лета меняется набор и характер игр: становятся более динамичными, чем зимой. Характерной</p>
--	--	-------------------------	---

				<p>чертой этих игр является борьба между командами, отдельными участниками, либо одного игрока с группой участников. Широко были распространены подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, стрельбой из лука, игры с ездой (верхом, на колясках), национальная борьба и т.д.</p> <p>По описанию этнографов представляется возможность судить о старинных формах этого вида народного состязания, когда вместо цилиндрических мешков мишенью были «тунки бай». Тункой называют кожаный круглый мешок, набитый шерстью. Он имеет 5 дыр: одну большую – в середине и 4 – маленьких – по бокам. Тунку ставили на расстояние 20-25 тетив и старались попасть в центральное отверстие. Бай – это войлочная квадратная мишень, одна сторона которой равнялась длине тетивы лука. В бай стреляли с большего расстояния, чем в тунку.</p> <p>В настоящее время из лука стреляют в «суур» - кожаные валики цилиндрической формы.</p> <p>Конные скачки (мори урилдаан) – любимая спортивная игра бурят, бытующая с давних пор. В старое дореволюционное время в скачках участвовало неограниченное количество лошадей. Причем никто заранее не знал, сколько же скакунов будут оспаривать первенство. К тому же к тому же сами скачки носили обрядовый характер. Если они устраивались на «найрах», то прежде всего угощались старейшины, которые образовывали полукружье (духэрик). Внутри же «духэрик» по радиусу находились организаторы спортивных игр. Чтобы учесть количество скаковых лошадей, их водили вокруг «духэрика». Двух-трех лошадей, финишировавших первыми, три раза обводили вокруг «духэрика».</p> <p>Кто-нибудь из народных певцов садился на лошадь-победительницу и пел песню о скакуне, победившем на конных скачках.</p> <p>После конно-спортивных состязаний национальная бурятская борьба (барилдаан) является самой популярной народной спортивной игрой. Без нее не проводится ни одно празднество. В конце пятидесятых годов бурятская борьба стала более совершенной. Раньше среди борцов не было весового подразделения, и обладатель наименьшего веса в состязании с тяжеловесом надеялся не на силу, а на свою ловкость. В настоящее время введены весовых категории. Борец, коснувшийся земли рукой, коленом, локтем или какой-нибудь другой частью тела, считался побежденным.</p> <p>Наши народные празднества и игры, призванные культивировать идейную чистоту, физическое совершенство, самобытное творчество, служат выражением высокого гражданского чувства патриотизма.</p>
4	Человек и его здоровье	66	Гигиена человека	Информация к уроку. Гигиена – это область медицины, которая изучает влияние труда и условий жизни на здоровье человека и разрабатывает меры профилактики заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, продления

				<p>жизни и сохранения здоровья. Научная гигиена развивается со второй половины XIX века.</p> <p>Гигиена и естественные условия внешней среды (воздействие воды, солнечных лучей, воздуха) – это средства физического воспитания. Кроме физических упражнений физическая культура должна включать в себя общественную и личную гигиену быта и труда, правильный режим труда и отдыха, использование естественных сил природы.</p> <p>Под гигиеной понимают науку о здоровье, о правильной организации отдыха и труда, о предупреждении болезней, о создании условий, благоприятных для сохранения здоровья людей. Целью такой науки является изучение влияния условий труда и жизни на здоровье людей, обеспечение оптимальных условий существования человека, предупреждение заболеваний, сохранение здоровья человека и долголетия.</p> <p>Основными задачами гигиены являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> * научное обоснование и разработка гигиенических правил, норма и мероприятий по оздоровлению внешней среды и устранению вредных факторов; * изучение влияния внешней среды на состояние здоровья людей и их работоспособность; * разработки гигиенических нормативов и научное обоснование правил, мероприятий по повышению сопротивляемости организма к вредным воздействиям окружающей среды для улучшения физического развития, здоровья и повышения работоспособности человека. <p>Из истории гигиены можете прочитать здесь: http://www.gigiena.org/</p>
--	--	--	--	--