Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование тем и разделов** | **Тип урока** | **Содержание тем учебного курса** | **Требования к уровню подготовки учащихся** | **Наглядные пособия и технические средства** | **Сроки** |
| **план** | **факт** |
| **Окружающая среда и здоровье человека (3 часа)** |
| 1 | Цели и задачи курса экологии человека. |  | Цели и задачи курса экологии человека. Предмет и современное понимание науки экологии человека. Историческая справка о становлении науки и предмета. | **Знать**: цели и задачи курса экологии человека.**Уметь**: формулировать цели изадачи курса экологии человека. | Презентация «Экология – наука об охране здоровья человека» |  |  |
| 2 | История развития представлений о ЗОЖ. | УОНМ | История становления науки. | **Знать:** цели и задачи курса.**Уметь**: формировать ЗОЖ. | Видеоролик «История ЗОЖ» |  |  |
| 3 | Экстремальные факторы окружающей среды. | УОНМ | Факторы окружающей среды. | **Знать:** факторы окружающей среды.**Уметь:**характеризовать влияние факторов окружающей среды на здоровье. | Презентация «Вредные факторы окружающей среды» |  |  |
| **Влияние факторов окружающей среды на систему органов (22 часов)** |
| 4 | Вредные привычки. | УОНМ | Вредные привычки. | **Знать**: вредные привычки.**Уметь:** характеризовать влияние вредных привычек на организм | Презентация «Вредные привычки» |  |  |
| 5 | Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Воздействие двигательной активности на организм человека. | УОНМЗПЛР | Опроно-двигательная система и ее защита. | **Знать:** строение опорно-двигательной системы.**Уметь**: тренировать опроно-двигательную систему. | Таблица «Опорно-двигательная система»ЛР «Уровень подготовки к спорту» |  |  |
| 6 | Воздействие двигательной активности на организм. | ЛР | Лабораторная работа на тему «Оценка подготовленности организма к занятиям физической культурой». | **Знать:** воздействия двигательной системы на организм.**Уметь:** оценивать уровень подготовленности к занятиям спротом | Лабораторная работа |  |  |
| 7 | Режим двигательной активности для разных возрастных групп. | ЗП | Защита проекта на темы: «Режим двигательной активности для разных возрастных групп», «Режим занятий спортивных тренировках». | **Знать:** о режиме двигательной активности.**Уметь:** изучать режим двигательной активности. | Защита проектов |  |  |
| 8 | Иммунитет и здоровье. Онкология. Аллергия. СПИД. | КУ | Лабораторная работа «Оценка состояния противоинфекционного иммунитета». | Знать: факторы, влиющие на здоровье.Уметь: оценивать состояние противоинфекционного иммунитета». | Презентации: «Чернобыльская АЭС», «Вакцины и их роль».ЛР «Влияние стрессов на сердечно-сосудистую систему».ЗП «Роль прививок в жизни человека», «Помощь больным, страдающим сердечными или онкологическими заболеваниями». |  |  |
| 9 | Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. | ЛР | Лабораторная работа на тему «Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку». | **Знать**: условия полноценного развития системы кровообращения.**Уметь:** изучать влияние физической нагрузки на деятельность сердечно-сосудистой системы. | Лабораторная работа |  |  |
| 10 | Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы. | ЗП | Защита проектов по темам:«Роль прививок», «Артериальное давление и пульс – показатели состояния сердечно-сосудистой системы», «Помощь больным, страдающим сердечными или онкологическими заболеваниями». | **Знать:** о профилактических мерах.**Уметь**: сформировать отношение к здоровью как одной из главных ценностей. | Защита проектов |  |  |
| 11 | Условия полноценного развития кровообращения. Профилактика гипертоноии и гипотонии. | КУ | Лабораторная работа на тему: «Влияние физической нагрузки на работу сердца». | **Знать:** строение системы кровообращения.**Уметь**: характеризовать влияние физической нагрузки на работу сердца. | Презентация «Работа сердца в зависимости от физической нагрузки». Таблицы: «Строение сердца», «Роль физической нагрузки на сердце». Химреактивы: спирт, табак, белок. |  |  |
| 12 | Влияние алкоголя и никотина на организм. | ЛР | Лабораторная работа на тему: «Влияние алкоголя и никотина на организм». | Знать: как вредные привычки вредят здоровью.Уметь: доказать вредное влияние вредных химических веществ на организм (на опытах). | Лабораторная работа. Оборудование:тонометр.Химреактивы:спирт, табак, белок (белковая пища).  |  |  |
| 13 | Правильное дыхание. Горная болезнь. Носовое дыхание. | КУЛР | Основные воздушные факторы, влияющие на здоровье. | **Знать:** основные факторы физического и химического загрязнения воздуха.**Уметь**: объяснять влияние воздушных факторов на здоровье. | Лабораторная работа «Влияние холода на частоту дыхательных движений». Таблица «Основные загрязнения воздуха». |  |  |
| 14 | Пища. Питательные вещества. Чужеродные примеси пищи. Рациональное питание. | КУПР | Питательные вещества и природные пищевые компоненты- важный экологический фактор. | **Знать:** основные питательные вещества.**Уметь:** характеризовать правильное питание. | Таблица «Питательные вещества».Проектная деятельность:1). «Блюда национальный кухни, их значимость».2). «Диета и здоровье».3). «Режим питания моей семьи». |  |  |
| 15 | О чем рассказывают упаковки | ПР | Практическая работа на тему «О чем рассказывают упаковки» | **Знать:** символику изображений на упаковках пищевых продуктов».**Уметь**: составлять рекомендации по использованию информации о продуктах питания. | Практическая работа « О чем рассказывает упаковка» |  |  |
| 16 | Влияние температуры окружающей среды на человека. | КУЗП | Воздействие солнца на кожу. Закаливание. | **Знать:** физическое влияние солнечных лучей на кожу.**Уметь:** способы закаливания. | ЗП «Профессия – косметолог».«Опыты и наблюдения по закаливанию». |  |  |
| 17 | Факторы, влияющие на развитие, функционирование нервной системы. Стресс как негативный биосоциальный фактор | КУ | Факторы, влияющие на нервную систему. | **Знать:** строение нервной системы, факторы, влияющие на нее.**Уметь:** объяснять влияние факторов на нервную систему. | Презентации «Стресс», «Люди с разной психикой, темпераментом». |  |  |
| 18 | Развитие утомления. | ЛР | Лабораторная работа на тему «Развитие утомления». | **Знать:** причины утомления.**Уметь:** сделать вывод - от чего зависит утомление. | Лабораторная работа на тему «Развитие утомления» |  |  |
| 19 | Факторы, влияющие на развитие анализаторов:-зрительного;-слухового;-равновесия.Факторы, влияющие на железы внутренней секреции. | КУ | Изучение факторов, влияющих на органы чувств. | **Знать:** органы чувств, факторы, влияющие на них (шум, свет, давление). | Таблица «Основные загрязнения атмосферы (шум, свет, давление)».Презентация «Шумовые загрязнения».ЛР «Влияние шума на слух». |  |  |
| 20 | Влияние шума на слух. | ЛР | Лабораторная работа на тему «Влияние шума на слух». | **Знать:** основные виды шумов (их сила).**Уметь:** исследовать факторы, влияющие на остроту слуха. | ЛР на тему: «Влияние шума на слух». Оборудование:- наручные часы- музыкальный диск. |  |  |
| 21 | Биоритмы и причины их нарушений. Гигиена сна. | КУЛР | Биоритмы. Гигиена сна. | **Знать:** биоритмы, гигиену сна.**Уметь:** определять биоритмы | Лабораторная работа «Определение суточных изменений» |  |  |
| 22 | Из истории научных открытий о значении гигиены сна. | ЗП | Защита проекта на темы:«Профессия врача (невропатолог, психолог, окулист, лор),Биоритмы (работы А.И. Чижовского, Г. Селье, А.А. Ухтомского»,«Вещие сны: правда или вымысел»,«Санитарно-гигиенические требования ко сну человека»,«Норма и продолжительность сна». |  | Защита проекта на темы:«Профессия врача (невропатолог, психолог, окулист, лор),Биоритмы (работы А.И. Чижовского, Г. Селье, А.А. Ухтомского)»,«Вещие сны: правда или вымысел»,«Санитарно-гигиенические требования ко сну человека»,«Норма и продолжительность сна». |  |  |
| 23 | Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности. | КУ | Высшая нервная деятельность. Темперамент: - сангвиник;- флегматик;- холерик;- меланхолик. | **Знать:** нервные процессы, типы темпераментов.**Уметь**: объяснять влияние внешних факторов на разные типы ВНД. | Презентация «Типы ВНД».Тест по терминологии.  |  |  |
| 24 | Типы высшей нервной деятельности. | ЛР | Лабораторная работа на тему «Определение некоторых свойств нервных процессов, лежащих в основе деления на типы ВНД». | **Знать:** Типы ВНД.**Уметь:** определять типы ВНД. | ЛР на тему: «Определение некоторых свойств нервных процессов, лежащих в основе деления на типы ВНД». |  |  |
| 25 | Обобщающий урок по теме: «Влияние факторов среды на систему органов» | К |  |  | Тест  |  |  |
| **Репродуктивное здоровье (3 часа)** |
| 26 | Особенности развития организма юноши и девушки.Проблемы взросления и культура здоровья | УОНМ | Особенности развития юноши и девушки.Проблемы взросления. | **Знать:** анатомическое строение женского и мужского организма.**Уметь:** характеризовать отличие в полах**Знать:** проблемы взросления.**Уметь:**характеризовать этапы развития организма человека. | Таблица «Строение организма».Презентация «Проблемы взросления». |  |  |
| 27 | Факторы риска внутриутробного развития. Гендерные роли.Заболевания, передающиеся половым путем. | УОНМ | Факторы риска беременности.Заболевания сифилис, хламидиоз, трихомоноз, СПИД, герпес | **Знать:** факторы риска беременности.**Уметь:** характеризовать факторы риска.**Знать:** заболевания, передающиеся половым путем.**Уметь:** защитить себя от болезней. | Презентация «Внутриутробное развитие».Презентация «СПИД» |  |  |
| 28 | Обобщающий урок по теме: «Репродуктивное здоровье». | К |  |  | Тест  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Биотические факторы (2 часа)** |
| 29 | Человек и растения.Человек и животные. | УОНМЛР | Биотические факторы. Роль растений для человека. Лекарственные растения.Взаимодействие человека с животными. | **Знать:** о взаимодействии человека и растений. **Уметь:** характеризовать роль растений.**Знать:** взаимодействие человека и животных.**Уметь:** характеризовать роль животных.**Знать:** фиточаи.**Уметь:** приготовить фиточай. | Презентация «Лекарственные растения»Презентация «Животные – паразиты».ЛР «Приготовление фиточая»Шиповник, календула, мята, мелисса, черная смородина. |  |  |
| 30 | Обобщение по теме «Биотические факторы» | К |  |  | Тест  |  |  |
| **Человек и культура ( 4 часа).** |
| 31 | Человек и социальные факторы | КУ | Социализация человека. Антиобщественные поступки. | **Знать:** социальные факторы.**Уметь**: давать характеристику социальным факторам. | Презентация «Антиобщественные поступки» |  |  |
| 32 | Здоровый образ жизни | КУ | Восприятие и преобразование человеком окружающего мира | **Знать:** о ЗОЖ.**Уметь:** различать понятия ЗОЖ, объяснять проблемы ЗОЖ. | Презентация «ЗОЖ»Защита проекта «Что означает ЗОЖ» |  |  |
| 33 | Восприятие и преобразование человеком окружающего мира | КУ | Материальная и духовная культура человека. Восприятие и преобразование человеком окружающего мира. | **Знать:** как познает и преобразует окружающий мир человек.**Уметь:** различать понятия материальной и духовной культуры человека. | Защита проекта «Влияние человека на окружающую среду, ее преобразования» |  |  |
| 34 | Обобщение по теме «Экология человека» | К |  |  | Тест.ЗП «Ответственное поведение, формирование ЗОЖ – как социальные факторы». |  |  |