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. | УОНМ  ЗП  ЛР | 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. | КУ  ЛР | 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. | КУ  ПР | 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. | КУ  ЗП | 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. | КУ  ЛР | 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. | УОНМ  ЛР | 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». |  |  |