|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Тип****урока** | **Элементы****содержания** | **Требования к уровню****подготовки** |
|
| 1 | Место курса «Экология человека. Культура здоровья» в группе дисциплин естественно-научного цикла. | Изучения нового материала | Структура экологии человека, экофакторы | Называть разделы экологии человека |
| 2 | Экология человека как научное направление, включающее биологическую, социальную и прикладную составляющие. Классификация экологических факторов. | комбинированный | Социальные факторы | Обьяснять составляющие экологии |
| 3 | Человек как биосоциальное существо. Связь природной и социальной среды со здоровьем. Образ жизни. Здоровье. | Изучения и первичного закрепления | Природная и социальная среда. Здоровье. Образ жизни. | Давать определения здоровью, ЗОЖ, средам, образу жизни. |
| 4 | История развития представлений о здоровом образе жизни. | комбинированный | Отношения к ЗОЖ на разных этапах развития общества | Называть исторические этапы |
| 5 | Этапы развития взаимоотношений человека с природой. | Изучения и первичного закрепления | Экологическая катастрофа. | Характеризовать этапы |
| 6 | Характеристика основных адаптивных типов человека. Расы человека. Этнография. | Изучения и первичного закрепления | Антропология. Этнография. Расы. Типы телосложения. | Называть и характеризовать типы телосложения |
| 7 | Климат и здоровье. Биометеорология.Экстремальные факторы. | Изучения и первичного закрепления | Климат и здоровье. Погода | Давать определения терминам |
| 8 | Вредные привычки, пагубные пристрастия: табакокурение, употребление алкоголя и наркотических веществ. | Изучения и первичного закрепления | Вредные привычки, пагубные пристрастия. | Характеризовать вредные привычки |
| 9 | Условия правильного формирования опорно- двигательной системы. | Изучения и первичного закрепления | Кости, мышцы. Условия развития системы. | Называть условия формирования системы, кости, мышцы |
| 10 | Гиподинамия. Основные категории физических упражнений. | Комбинированный | Гиподинамия.Основные категории упражнений. | Давать определения гиподинамии |
| 11 | Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови.Гипоксия. Анемия. | Изучения и первичного закрепления | Факторы.Гипоксия. Анемия. | Называть природные м антропогенные факторы и их влияние на кровь |
| 12 | Изменение клеток иммунной системы. Онкологические заболевания. Аллергия. СПИД, | Изучения и первичного закрепления | Клетки. Заболевания. Аллергия. СПИД. | Знать изменения клеток иммунной системы. Онкологические заболевания. |
| 13 | Условия полноценного развития системы кровообращения. Юношеская гипертония. | Изучения и первичного закрепления | Ударный объем. Гипертония.Работа сердца. | Называть условия полноценного развития системы кровообращения |
| 14 | Профилактика нарушений деятельности органов кровообращения. | Комбинированный | Гиподинамия. Стресс. | Объяснять нарушения деятельности органов кровообращения. |
| 15 | Обобщение по теме « Кровь и кровообращение» | Обобщение и закрепление | Профилактические мероприятия | Объяснять профилактические мероприятия |
| 16 | Правильное дыхание. Горная болезнь. | Изучения и первичного закрепления | Строение дыхательной системы. Канцерогены. Болезни. | Знать строении е дыхательной системы, заболевания |
| 17 | Состав и значение основных компонентов пищи | Изучения и первичного закрепления | Состав пищи. Питательные вещества. | Знать состав пищи, роль белков, жиров, углеводов |
| 18 | Гиповитаминозы. Питьевой режим | Комбинированный | Авитаминозы, гиповитаминозы,гипервитамино-зы | Обьяснять опасность гиповитаминозов, знать признаки основных видов витаминной недостаточности |
| 19 | Вредные примеси пищи, их воздействие на организм  | Комбинированный | Вредные вещества,болезнетворные организмы, заболевания | Называть вредные вещества.Знать заболевания: сальмонеллез,ботулизм |
| 20 | Рациональное питание. Режим питания. Диета | Комбинированный | Значение пищи, рациональное питание | Характеризовать правила приема пищи, режим питания |
| 21 | Воздействие на кожу солнечных лучей. Солнечное голодание | Изучения и первичного закрепления | Значение и строение кожи, правила пребывания на солнце | Знать строение кожи,правила пребывания на солнце |
| 22 | Правила пребывания на солнце. Закаливание | Комбинированный | Теплорегуляция,теплоизлучение,потоиспарение. Закаливание. | Обьяснять процессы теплоотдачи.Знать правила закаливания |
| 23 | Роль кожи в терморегуляции | Изучения и первичного закрепления | Терморегуляция и ее значение  | Знать о роли кожи в терморегуляцц  |
| 24 | Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы | Изучения и первичного закрепления | Строение и значение НС, утомление  | Называть факторы, влияющие на НС |
| 25 | Утомление, переутомление, стресс | Изучения и первичного закрепления | Утомление и переутомление | Обьяснять причины утомления и переутомление  |
| 26 | Стрессоустойчивость и типы высшей нервной деятельности. Темпераменты | Комбинированный | Здоровье. Стресс и его стадии | Называть стадии и причины возникновения стресса |
| 27 | Биоритмы. Биологические часы | Изучения и первичного закрепления | Биоритмы, биологические часы | Называть основные группы биоритмов и причины их нарушений  |
| 28 | Гигиенический режим сна  | Изучения и первичного закрепления | Биологические ритмы, фазы сна,сноведения  | Знать значение фаз сна для организма, обьяснять общие правила гигиены сна |
| 29 | Профилактика нарушений функционирования зрительного анализатора | Изучения и первичного закрепления | Строение зрительного анализатора | Знать причины нарушения зрения,опасности работы на компьютере |
| 30 | Профилактика нарушений функционирования органов и равновесия. | Изучения и первичного закрепления | Звук, шум, укачивание  | Знать о влиянии шума на организм человека, о заболеваниях |
| 31 | Половые железы. Вторичные половые признаки | Комбинированный | Половые железы, половые гормоны, вторичные половые признаки | Охарактеризовать периоды полового созревания |
| 32 | Период полового созревания. Половая жизнь | Изучения и первичного закрепления | Этапы развития организма | Знать этапы развития организма  |
| 33 | Беременность. Факторы риска, влияющие на внутриутробное развитие. | Изучения и первичного закрепления | Половая жизнь, беременность, факторы риска | Знать к каким последствиям ведет ранняя половая жизнь |
| 34 | Заболевания, передающиеся половым путем. Значение ответственного поведения | Изучения и первичного закрепления | Заболевания, факторы риска | Знать факторы риска, гендерные роли |