|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **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 |