

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа Галичного сельского поселения

«Рассмотрено»

«Согласовано»

«Утверждаю»

на заседании ШМО

Заместитель директора по

Директор школы

протокол № 1

УМР



Шурыгина И.А.



Баскакова Л.В.

«30» августа 2019г.

«31» августа 2019г.

«01» 09 2019г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Подгорной Тамары Ивановны

Уровень обучения: основное общее образование

Внеурочная деятельность «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»  
8 класс

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта по естественно - научным дисциплинам;
- авторской программы И.М.Швец (Природоведение. Биология. Экология: 5-11 классы: программы. – М.: Вентана-Граф, 2012. – 176 с.)

2019-2020 уч. год

## Пояснительная записка

Рабочая программа Основы медицинских знаний и здорового образа жизни составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта по естественно - научным дисциплинам;
- авторской программы И.М.Швец (Природоведение. Биология. Экология: 5-11 классы: программы. – М.: Вентана-Граф, 2012. – 176 с.)

**Рабочая программа ориентирована на использование учебника:**

- **Федорова М.З., Кучменко В.С., Воронина Г.А. «Экология человека. Культура здоровья» 8 кл., – М.: «Вентана-Граф», – 2010.**

Программа курса «Экология» для 5-9 классов построена с учетом возрастных особенностей детей на основе планомерного и преемственного формирования и развития биологических и экологических понятий, усвоения ведущих экологических идей и научных фактов.

В авторскую программу внесены изменения: Проектная деятельность в 1 теме дана для самостоятельной подготовки дома. В теме 3 уроки "Половые железы" и "Вторичные половые признаки" объединены в 1 урок.

### Общая характеристика учебного предмета

Согласно действующему учебному плану и с учетом естественнонаучной направленности календарно-тематическое планирование предусматривает обучение экологии в 8 классе в объеме **1 час** в неделю, **34 часа** в год.

**Практическая работа – 2, лабораторная работа – 6, проекты – 6, самостоятельные работы- 4.**

С учетом уровня специфики класса выстроена система внеурочных занятий, спроектированы ожидаемые результаты обучения (планируемые результаты), включающие в себя три уровня: *воспроизведение и описание учебной информации, интеллектуальный уровень, творческий уровень.*

При изучении курса учитываются различные стратегии включения учащихся в учебно-познавательную деятельность на уроке (*пошаговая* при изучении конкретной информации; *диалоговая* при изучении проблемных вопросов в курсе экологии; стратегия *отстранения* при изучении материала, требующего размышления и проявления к нему ценностно-смыслового отношения).

Основная **цель курса (основного общего образования)** - формирование у учащихся представления о мире, основанного на приобретенных знаниях, умениях, навыках и способах деятельности; обогащение опыта разнообразной деятельности (индивидуальной и коллективной), опыта познания и самопознания; подготовка к осуществлению осознанного выбора индивидуальной или профессиональной траектории.

### Задачи курса:

- создание у учащихся понятийного аппарата и знакомство с основными закономерностями общей экологии;
- овладение умениями применять экологические знания для объяснения процессов и явлений живой природы, использовать информацию о современных достижениях в области биологии и экологии, работать с биологическими приборами, справочниками;
- развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей в процессе проведения наблюдений за живыми организмами, биологических экспериментов, работы с различными источниками информации;
- воспитание позитивного ценностного отношения к живой природе;
- использование приобретенных знаний и умений в повседневной жизни для соблюдения правил поведения в окружающей среде.

Общепредметный образовательный минимум охватывает четыре элемента содержания образования: *опыта познавательной деятельности*, фиксированной в форме ее результатов - знаний; *опыта осуществления известных способов деятельности* - в форме умений действовать по образцу; *опыта творческой деятельности* - в форме умений принимать нестандартные решения в проблемных ситуациях; *опыта осуществления эмоционально-ценностных отношений* - в форме личностных ориентаций.

### **Содержание учебной программы**

#### **Введение (1 ч)**

Место курса «Экологическая лаборатория. Культура здоровья» в группе дисциплин естественно- научного цикла. Значимость и практическая направленность курса.

#### **Тема 1. Окружающая среда и здоровье человека (7 ч)**

Экология человека как научное направление, включающее биологическую, социальную и прикладную составляющие. Классификация экологических факторов: абиотические, биотические, антропогенные.

Человек как биосоциальное существо. Связь природной и социальной среды со здоровьем (физическим, психическим, социальным). Образ жизни. Здоровье. Здоровый образ жизни.

История развития представлений о здоровом образе жизни. Этапы развития взаимоотношений человека с природой.

Характеристика основных адаптивных типов человека. Расы человека: негроидная, европеоидная, монголоидная. Этнография.

Климат и здоровье. Биометеорология. Экстремальные факторы: перегрузки, невесомость, электрические и магнитные поля, ионизирующая радиация.

Вредные привычки, пагубные пристрастия: табакокурение, употребление алкоголя и наркотических веществ.

**Лабораторная работа №1.** Оценка состояния физического здоровья.

**Проектная деятельность.** История возникновения отдельных экологических проблем. Группы населения и природно-климатические условия. Климат и здоровье.

#### **Тема 2. Влияние факторов среды на функционирование систем органов (18 ч)**

##### **1. Опорно-двигательная система (2 ч)**

Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Двигательная активность. Гиподинамия. Основные категории физических упражнений.

**Лабораторная работа №2.** Оценка подготовленности организма к занятиям физической культурой.

**Проектная деятельность.** Формирование навыков активного образа жизни.

##### **2. Кровь и кровообращение (2 ч)**

Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Гипоксия. Анемия. Изменение клеток иммунной системы. Онкологические заболевания. Аллергия. СПИД. Условия полноценного развития системы кровообращения. Юношеская гипертония. Профилактика нарушений деятельности органов кровообращения.

**Лабораторная работа №3.** Оценка состояния противoinфекционного иммунитета.

**Лабораторная работа №4.** Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

**Проектная деятельность.** Здоровье как главная ценность (вакцинация; помощь больным; показатели состояния здоровья).

##### **3. Дыхательная система (1 ч)**

Правильное дыхание. Горная болезнь.

**Лабораторная работа №5.** Влияние холода на частоту дыхательных движений.

##### **4. Пищеварительная система (4 ч)**

Состав и значение основных компонентов пищи. Гиповитаминозы. Питьевой режим. Вредные примеси пищи, их воздействие на организм.

Рациональное питание. Режим питания. Диета.

**Практическая работа №1.** О чем может рассказать упаковка продукта.

**Проектная деятельность.** Рациональное питание.

#### **5. Кожа (2 ч)**

Воздействие на кожу солнечных лучей. Солнечное голодание. Правила пребывания на солнце. Закаливание. Роль кожи в терморегуляции.

**Проектная деятельность.** Закаливание и уход за кожей.

#### **6. Нервная система. Высшая нервная деятельность (6 ч)**

Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. Утомление, переутомление, стресс. Стрессоустойчивость и типы высшей нервной деятельности. Темпераменты. Биоритмы. Биологические часы. Гигиенический режим сна.

**Практическая работа №2.** Развитие утомления.

#### **7. Анализаторы (1 ч)**

Профилактика нарушений функционирования зрительного анализатора, органов слуха и равновесия.

**Лабораторная работ №6.** Воздействие шума на остроту слуха.

**Проектная деятельность.** Бережное отношение к здоровью.

#### **Тема 3. Репродуктивное здоровье. Половая система. Развитие организма (7 ч)**

Половые железы. Вторичные половые признаки. Период полового созревания. Половая жизнь.

Беременность. Факторы риска, влияющие на внутриутробное развитие.

Заболевания, передающиеся половым путем. Значение ответственного поведения.

#### **Заключение (1 ч)**

Подведение итогов по курсу «Экология человека. Культура здоровья». Здоровье как одна из главных ценностей. Влияние биологических и социальных факторов на организм человека.

#### **Цели изучения курса «Экологическая лаборатория. Культура здоровья»:**

- освоение знаний о взаимоотношениях человека с природой; изменениях в системах органов человека под воздействием природных и антропогенных факторов; профилактике заболеваний;

- овладение дальнейшими исследовательскими умениями проводить наблюдения, учет, опыты и измерения, описывать их результаты, формулировать выводы;

- развитие интереса к изучению особенностей строения и жизнедеятельности человеческого организма, интеллектуальных и творческих способностей в процессе решения познавательных задач;

- воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к природе; стремления действовать в окружающей среде в соответствии с экологическими нормами поведения, соблюдать здоровый образ жизни;

- применение полученных знаний и умений для решения практических задач в повседневной жизни; анализ и оценка состояния здоровья, влияние на него факторов окружающей и производственной среды; формирование безопасного поведения в природной и производственной среде, оказания простейших видов первой медицинской помощи.

Курс экологии человека сочетает в себе различные отрасли науки - биологии, географии, химии, физики, истории, анатомии и физиологии человека, обеспечивая закрепление межпредметных связей.

#### **Результаты обучения**

Приоритетной является практическая деятельность учащихся по постановке опытов, проведению наблюдений за состоянием организма, описанию последствий при влиянии различных факторов.

Важное внимание обращается на развитие практических навыков и умений в работе с дополнительными источниками информации: энциклопедиями, справочниками, словарями, научно-популярной литературой, ресурсами Internet и др., а также:

- выдвижение гипотезы на основе житейских представлений или изученных закономерностей;
- выбор условий проведения наблюдения или опыта;
- оценка состояния организма при воздействии на него различных факторов среды; выполнение правил безопасности при проведении практических работ.
- поиск необходимой информации в справочных изданиях (в том числе на электронных носителях, в сети Internet);
- использование дополнительных источников информации при решении учебных задач; работа с текстами естественнонаучного характера (пересказ; выделение в тексте терминов, описаний наблюдений и опытов; составление плана; заполнение предложенных таблиц);
- подготовка кратких сообщений с использованием естественнонаучной лексики и иллюстративного материала (в том числе компьютерной презентации в поддержку устного выступления);
- корректное ведение учебного диалога при работе в малой группе сотрудничества;
- оценка собственного вклада в деятельность группы сотрудничества; самооценка уровня личных учебных достижений по предложенному образцу.

Формы контроля знаний: тестовые, самостоятельные работы; фронтальный и индивидуальный опрос; отчеты по практическим и лабораторным работам; творческие задания (защита рефератов и проектов).

В преподавании курса экологии человека используются следующие формы и методы работы, направленные на формирование у школьников познавательной самостоятельности, навыков исследовательской деятельности и развитие их интеллектуальных способностей:

- рассказ или лекция с элементами беседы,
- информационно-поисковая деятельность
- самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы,
- написание и защита рефератов,
- исследовательская деятельность,
- выполнение практических, лабораторных и самостоятельных работ.

#### **Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе**

В результате изучения дисциплины учащийся должен знать:

- о воздействии экологических факторов на организм человека; какое влияние оказывает природная и социальная среда на здоровье человека;
  - влияние климатических факторов на здоровье;
  - влияние электрических и магнитных полей, ионизирующей радиации на организм человека;
  - последствия вредных привычек;
  - факторы, влияющие на формирование опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем; на развитие и функционирование нервной системы; внешние воздействия на органы зрения, слуха и равновесия, на кожный покров;
  - особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов.
  - причины заболеваний, передающихся половым путем, их профилактика и лечение;
  - правила гигиены, сохраняющие здоровье человека;
  - основные принципы лекарственной помощи;
  - факторы здоровья и факторы риска болезни;
- уметь:

- объяснять, как связаны здоровье и образ жизни; какое влияние оказывает климат на здоровье; от чего зависит возникновение перегрузок; как вредные привычки и пагубные пристрастия влияют на организм человека; роль белков, жиров, углеводов в организме; какой вред организму наносят нитраты, нитриты, пестициды, тяжелые металлы;
  - приводить примеры факторов, влияющих на кровеносную, опорно-двигательную, дыхательную, пищеварительную и др. системы; факторов риска внутриутробного развития; оказывающих положительное и отрицательное влияние на организм человека в подростковом возрасте;
  - давать оценку диетам;
  - перечислять биологические и социальные различия мужчин и женщин;
  - описывать собственные наблюдения или опыты, различать в них цель, условия проведения и полученные результаты;
  - использовать дополнительные источники информации для выполнения учебной задачи;
  - находить значение указанных терминов в справочной литературе;
  - кратко пересказывать доступный по объему текст естественнонаучного характера; выделять его главную мысль;
  - использовать изученную естественнонаучную лексику в самостоятельно подготовленных устных сообщениях;
  - следовать правилам безопасности при проведении практических работ;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- соблюдения мер профилактики отравлений, вирусных и бактериальных заболеваний, стрессов, вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания); правил поведения в природной среде;
  - выполнения основных видов физических упражнений;
  - применения правил пребывания на солнце; правил закаливания; правил гигиены сна; методов релаксации; гигиенических рекомендаций работы на компьютере;
  - предупреждения переутомления;
  - оказания первой помощи при травмах и несчастных случаях;
  - уходе за больными.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Приборы для проведения естественнонаучных наблюдений и опытов.
2. Учебные материалы иллюстративного характера (таблицы, рисунки, схемы, фотографии по всем разделам).

#### **Возможные виды самостоятельной работы учащихся:**

1. Подготовка рефератов и докладов.
2. Выполнение заданий письменной контрольной работы.
3. Ответы на тесты.
4. Групповые дискуссии.
5. Самостоятельная работа с учебником.
6. Устные ответы на вопросы.
7. Заполнение таблиц.
8. Подготовка к заключительному контролю знаний.

#### **Темы рефератов (проектов)**

1. Влияние природно-климатических условий на разные группы населения.
3. Мои этнические корни. Этнография моей семьи.
4. Пословицы, поговорки, приметы о климате, погоде и здоровье.
5. Климатические курорты нашей страны.
6. Прогноз погоды устами медика (о профилактике некоторых заболеваний).
7. Сохранение здоровья при путешествиях.

8. Отношение к здоровому образу жизни на разных этапах развития человеческого общества.
10. Условия существования городского (сельского) населения в эпоху феодализма.
11. Влияние капиталистического производства на природу и здоровье человека.
12. Наиболее актуальные экологические проблемы нашего региона.
13. История возникновения экологических проблем нашего региона.
14. Диета и здоровье.
15. Режим питания (мой, моей семьи, моих друзей).
16. История возникновения разных способов закаливания у народов мира.
17. Способы закаливания.
18. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к сну человека.
19. Циркадные ритмы и здоровье.
20. Электромагнитные поля и здоровье.
21. Факторы окружающей среды, положительные для здоровья.
22. Полезные и вредные для здоровья человека растения.
23. Полезные, вредные и опасные для здоровья человека животные.
24. Гидросфера и здоровье.
25. Литосфера и здоровье.
26. Атмосфера и здоровье.
27. Ионизирующая радиация и здоровье.
28. Нетрадиционная медицина.
29. Фитотерапия.
30. Народные средства в медицине.
31. Гигиена и мода.
32. Лечебный массаж.

### **Список литературы**

#### **Основные источники**

Федорова М.З., Кучменко В.С., Воронина Г.А. «Экология человека. Культура здоровья» 8 кл., – М.: «Вентана-Граф», – 2010.

#### **Список рекомендуемой литературы для учителя**

1. Агаджанян Н.А., Торшин В.И. Экология человека. Избранные лекции. - М., 1994. - 269 с.
2. Алексашина И.Ю. Глобальное образование: проблемы и решения. — СПб.: СпецЛит, 2002.
3. Алексашина И.Ю. Учитель и новые ориентиры образования. — СПб., 1997.
4. Алексеев В.П. Очерки экологии человека. - М., 1998. - С. 18.
5. Байкулова Н.Г., Удовиченко Н.А., Кузьмина Н.В. ПМП при травмах. – Саратов. 2001.
6. Борман Дж. Компьютерная энциклопедия для школьников и их родителей. — СПб., 1996.
7. Бухвалов В.А., Богданова Л. В. Введение в антропоэкологию. — М., 1995.
8. Келлер А.А., Кувакин В.И. Медицинская экология. – СПб.: «Петроградский и К», 1998.- 256 с.
9. Мовчан В.Н. Экология человека. Учебное пособие. СПб.: СПбГУ, 2006. – 292 с.
10. Образовательные технологии: Из опыта развития глобального мышления учащихся/Под ред. Ю. Н. Кулюткина, Е. Б. Спасской. — СПб.: КАРО, 2001.
11. Окружающая среда и здоровье человека/Под ред. А.Д. Лебедева. – М.: наука, 1979.
12. Пакулова В.М. Работа с терминами на уроках биологии. — М.: Просвещение, 1990.
13. Проблемы экологии человека. - М., 1986. - С. 9.
14. Прохоров Б.Б. Экология человека. - М.: Академия, 2007. - 320 с.
15. Реймерс Н.Ф. Основные биологические понятия и термины. — М.: Просвещение, 1988.

16. Сафонов А.Г. Учебное пособие для подготовки медицинских сестер. – М. 1981.
17. Ткаченко С.С., Шаповалов В.М. Оказание доврачебной помощи. – М. 1984.
18. Физиология человека: Учебник / под ред. В.М. Покровского, Г.Ф. Коротько. - В 2 т.- М.: Медицина, 2002. - 448 с.

**Список рекомендуемой литературы для учащихся**

1. Горшков А.И., Липатова О.В. Гигиена питания. - М.: Медицина, 1987. - С.20-69, 134-259.
2. Вайнбаум С.Я. Гигиена физического воспитания. - М.: Просвещение, 1986. - С.73-78.
3. Вайнбаум Я.С. Дозировка физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 1991. - 64 с.
4. Вейн А.М. Бодрствование и сон. - М.: Знание, 1991. - 236 с.
5. Вайнер Э.М. Рациональная организация жизнедеятельности человека. - Липецк: Изд-во ЛЗПИ, 1999. - 34 с.
6. Великанова Л.К. Физиолого-гигиенические критерии рациональной организации учебно-воспитательного процесса в школе. - Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1993. - 95 с.
7. Волынская Е.В. Гигиенические основы здоровья. – Липецк: Изд-во ЛГПИ, 2000. - 110 с.
8. Головлев М.И. Основы медицинских знаний учащихся. – М.: Просвещение. 1991.
9. Демирчоглян Г.Г. Компьютер и здоровье: Факторы риска и системы оздоровления. - М.: Сов. спорт, 1995. - 64 с.
10. Доскин В.А., Куинджи Н.Н. Биологические ритмы растущего организма. - М.: Медицина, 1989. - С.8-35, 138-174.
11. Кардашенко В.Н. и др. Гигиена детей и подростков: Учебник. - М.: Медицина, 1988. - С. 146-169, 206-215, 262-304.
12. Каневская Л.Я. Питание школьника. - М.: Медицина, 1989. - С.3-42.
13. Кириллов В.Ф., Черкасов Е.Ф. Радиационная гигиена. М.: Медицина, 1980.
14. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. – М.: Просвещение. 1989.
15. Лаптев А.П. Гигиена массового спорта. - М.: ФиС, 1984. - С.11-24, 24-38, 75-90, 131-136.
16. Лаптев А.П. Береги здоровье смолоду. – М.: Медицина. 1988.
17. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. - М.: Медицина, 1991. – 159 с.
18. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. - М.: ФиС, 1990. - С. 41-61, 121-143, 174-226.
19. Лукьяненко В.П. Формирование здорового образа жизни // Физкультура в школе. - 2001, № 2. - С.50-55.
20. Масленников С.М., Кузнецова Г.А. Зачем нужна утренняя гигиеническая гимнастика // Физкультура в школе. - 2000, № 3. - С.29-31.
21. Мейгал А.Ю., Лупандин Ю.В., Антонен Е.Г., Стафеев В.Ф. Двигательная система человека (физиология, неврология, гигиена), Петрозаводск: ПетрГУ, 2006.- 202 с.
22. Минх А.А. Общая гигиена. - М.: Медицина, 1984. - С. 18-76, 87-89, 232-261.
23. Петровский Н.С., Ванханен В.Д. Гигиена питания. М.: Медицина, 1982.
24. Пивоваров Ю.П. Гигиена и экология человека (курс лекций). М., 1999.
25. Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов: Для любителей и профессионалов. - СПб.: ГИОРД, 1999. - С.10-114.
26. Полиевский С.А. Физическое воспитание учащейся молодежи. -М.: Медицина, 1989. - С. 12-26, 47-54, 67-108, 110-126.
27. Сердюковская Г.Н. Гигиена детей и подростков. М.: Медицина, 1986.
28. Стафеев В.Ф. Гигиена в вопросах и ответах. – Петрозаводск: ПГУ, 1998.- 103 с.
29. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 1991. - С.152-156, 172-247.

30. Чмиленко В.И. Валеология: Учеб. пособие. - М.: Уникум-центр, 1999. - С.48-50.
31. Чусов Ю.А. Закаливание школьников. - М.: Просвещение, 1985. - 126 с.
32. Чусов Ю.А. Особенности закаливания спортсменов. - М.: ФиС, 1987. - 93 с.

#### Энциклопедии

1. Биологический энциклопедический словарь/Гл. редактор М.С.Гиляров. - М.: Большая Российская энциклопедия, 2003.
2. Большая школьная энциклопедия: Для сред. шк. возраста/Авт. текста Ш. Конноли; пер. с англ. И. Горелик и др. — М.: Махаон, 2002.
3. Большая энциклопедия школьника/Пер. с англ. Н. Моррис. — М.: Махаон, 2002.
4. Крейг А., Росни К. Наука: Энциклопедия. — М.: Росмэн, 1995.

#### Образовательные диски

1. Открытая биология 2.6. Автор курса – Д.И. Мамонтов. Под ред. к.б.н. А.В. Маталина. ООО «Физикон», 2005.
2. Экология человека. Учебное пособие. Томск. Томский государственный университет Н.В. Мамонова, 2007.

### Календарно-тематическое планирование по экологии в 8 классе

Количество часов в неделю: **1 час.** Всего за год часов: **34 часа.**

№ урока	Тема урока	Тип урока	Контроль. Экскурсии, практические, лабораторные работы	Домашнее задание	Дата проведения по плану
<b>Введение (1 ч)</b>					
1	Что изучает экология человека	Вводный урок	Беседа	Введение, записи в тетради, §1	1 неделя
<b>Тема 1. Окружающая среда и здоровье человека (7 ч)</b>					
2	Здоровье и образ жизни	Урок изучения и закрепления новых знаний	Текущий	§2	2 неделя
<b>3</b>	<b>Лабораторная работа №1</b>	Комбинированный	<b>Лабораторная работа №1.</b> Оценка состояния физического здоровья		3 неделя
4	История развития представлений о здоровом образе жизни	Комбинированный	Фронтальный опрос	§3	4 неделя
5	Из истории развития взаимоотношений человека с природой	Комбинированный	Проектная деятельность	§4. Подготовить проект на тему: «История возникновения»	5 неделя

				отдельных экологических проблем. Группы населения и природно-климатические условия. Климат и здоровье»	
6	Различия между людьми, проживающими в разных природных условиях	Комбинированный	Текущий	§5	6 неделя
7	Экстремальные факторы окружающей среды	Комбинированный	Беседа	§6, 7	7 неделя
8	Повторение		<b>Самостоятельная работа № 1:</b> по теме: «Окружающая среда и здоровье человека»		8 неделя
<b>Тема 2. Влияние факторов среды на функционирование систем органов (18 ч)</b>					
<b>Опорно-двигательная система (2 ч)</b>					
9	Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия). Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Воздействие двигательной активности на организм человека	Урок изучения и закрепления новых знаний	Таблица с физическими упражнениями. Секундомер, скамья	§8, 9, 10	9 неделя
10	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Иммуитет и здоровье. <b>Лабораторная работа №2</b>	Комбинированный	<b>Лабораторная работа №2.</b> Оценка подготовленности и организма к занятиям физической культурой	§11, 12. Подготовить проект на тему: «Формирование навыков активного образа жизни»	10 неделя
<b>Кровь и кровообращение (2 ч)</b>					
11	Условия полноценного развития системы кровообращения. <b>Лабораторная работа</b>	Урок изучения и закрепления новых	<b>Лабораторная работа №3.</b> Оценка состояния	§13	11 неделя

	<b>№3</b>	знаний	противоинфекционного иммунитета.		
12	Профилактика нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. <b>Лабораторная работа №4</b>	Урок изучения и закрепления новых знаний	<b>Лабораторная работа №4.</b> Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.	§14. Подготовить проект на тему: «Здоровье как главная ценность (вакцинация; помощь больным; показатели состояния здоровья)»	12 неделя
<b>Дыхательная система (1 ч)</b>					
13	Правильное дыхание. <b>Лабораторная работа №5</b>	Урок изучения и закрепления новых знаний	<b>Лабораторная работа №5.</b> Влияние холода на частоту дыхательных движений	§15	13 неделя
<b>Пищеварительная система (4 ч)</b>					
14	Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты - важный экологический фактор	Урок изучения и закрепления новых знаний	Фронтальный опрос	§16	14 неделя
15	Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний. <b>Практическая работа №1</b>	Комбинированный	<b>Практическая работа №1.</b> О чем может рассказать упаковка продукта	§17	15 неделя
16	Рациональное питание и культура здоровья	Комбинированный	Фронтальный опрос	§18. Подготовить проект на тему: «Рациональное питание»	16 неделя
17	Повторение	Комбинированный	<b>Самостоятельная работа № 2:</b> по теме: «Условия правильного формирования опорно-двигательной,		17 неделя

			сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем»		
<b>Кожа (2 ч)</b>					
18	Воздействие солнечных лучей на кожу	Комбинированный	Текущий	§19	18 неделя
19	Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Закаливание: средства и способы	Урок изучения и закрепления новых знаний	Фронтальный опрос	§20, 21. Подготовить проект на тему: «Закаливание и уход за кожей»	19 неделя
<b>Нервная система. Высшая нервная деятельность (6 ч)</b>					
20	Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы	Урок изучения и закрепления новых знаний	Текущий	§22	20 неделя
21	Условия нормального функционирования зрительного анализатора. Внешние воздействия на слух и органы равновесия	Урок изучения и закрепления новых знаний	Фронтальный опрос	§23, 24	21 неделя
22	Стресс как негативный биосоциальный фактор	Урок изучения и закрепления новых знаний	Текущий	§25	22 неделя
23	Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности	Комбинированный	Фронтальный опрос	§26	23 неделя
24	<b>Практическая работа №2</b>	Комбинированный	<b>Практическая работа №2.</b> Развитие утомления		24 неделя
25	Биоритмы и причины их нарушения. Гигиенический режим сна - составляющая здорового образа жизни	Комбинированный		§27, 28	25 неделя
<b>Анализаторы (1 ч)</b>					
26	Влияние окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции. <b>Лабораторная работ №6</b>	Комбинированный	<b>Лабораторная работ №6.</b> Воздействие шума на остроту слуха.	§29. Подготовить проект на тему: «Бережное	26 неделя

			<b>Самостоятельная работа № 3:</b> «Условия и способы правильного формирования кожи, зрения, слуха, органов равновесия, нервной системы»	отношение к здоровью»	
<b>Тема 3. Репродуктивное здоровье. Половая система. Развитие организма (7 ч)</b>					
27	Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов	Урок изучения и закрепления новых знаний.	Текущий	§30	27 неделя
28	Проблемы взросления и культура здоровья	Комбинированный	Текущий	§31	28 неделя
29	Факторы риска внутриутробного развития	Урок изучения и закрепления новых знаний	Фронтальный опрос	§32	29 неделя
30	Гендерные роли	Комбинированный	Фронтальный опрос	§33	30 неделя
31	Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путем	Комбинированный	Фронтальный опрос	§34	31 неделя
32	Ответственное поведение как социальный фактор	Комбинированный		§35	32 неделя
33	Обобщающий урок по главе 3		<b>Самостоятельная работа № 4:</b> «Репродуктивное здоровье»		33 неделя
<b>Заключение</b>					
34	Обобщающий урок по всему курсу «Основы медицинских знаний и здоровый образ жизни»	Обобщение	Беседа		34 неделя