|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Количество часов** | **Дата** |
|  | **1 четверть** |  |  |
| 1. | Введение. Место человека в живой природе. | 1 |  |
| 2. | Анатомия, физиология и гигиена человека. | 1 |  |
| 3. | Строение клетки. | 1 |  |
| 4. | Химический состав клетки. | 1 |  |
| 5. | Жизнедеятельность клетки. | 1 |  |
| 6. | Ткани человека. | 1 |  |
| 7. | Органы. Системы органов. | 1 |  |
| 8. | Устройство светового микроскопа. | 1 |  |
| 9. | Значение опорно-двигательной системы. Скелет человека. Состав костей. | 1 |  |
| 10. | Строение и соединение костей. | 1 |  |
| 11. | Скелет головы. | 1 |  |
| 12. | Скелет туловища. | 1 |  |
| 13. | Скелет конечностей. | 1 |  |
| 14. | Первая помощь при растяжении связок, вывихах суставов и ушибах. | 1 |  |
| 15. | Первая помощь при переломах костей. | 1 |  |
| 16. | Строение и значение мышц.Основные группы мышц.  | 1 |  |
| 17. | Работа мышц. Утомление. | 1 |  |
| 18. | Осанка и здоровье человека.Гигиена физического труда.Значение физических упражнений для правильного формирования скелета и мышц. | 1 |  |
|  | **2 четверть** |  |  |
| 19. | Значение крови и органы кровообращения. | 1 |  |
| 20. | Состав крови. | 1 |  |
| 21. | Сердце: его строение и работа. | 1 |  |
| 22. | Кровеносные сосуды.Круги кровообращения. | 1 |  |
| 23. | Движение крови по сосудам. | 1 |  |
| 24. | Первая помощь при кровотечении.Переливание крови. | 1 |  |
| 25. | Предупреждение заболеваний кровеносной системы. | 1 |  |
| 26. | Вредное влияние курения и спиртных напитков на сердце и кровеносные сосуды. | 1 |  |
| 27. | Значение дыхания.Органы дыхательной системы. | 1 |  |
| 28. | Строение легких.Газообмен в легких и тканях. | 1 |  |
| 29. | Дыхательные движения. Регуляция дыхания. | 1 |  |
| 30. | Влияние физического труда и спорта на развитие дыхательной системы. | 1 |  |
| 31. | Болезни дыхательной системы и их предупреждение. | 1 |  |
| 32. | Гигиена дыхания. Охрана воздушной среды. Первая помощь при нарушении дыхания. | 1 |  |
|  | **3 четверть** |  |  |
| 33. | Повторение. Состав выдыхаемого воздуха. | 1 |  |
| 34. | Значение и состав пищи. | 1 |  |
| 35. | Значение пищеварения. Система органов пищеварения. | 1 |  |
| 36. | Строение и значение зубов. | 1 |  |
| 37. | Пищеварение в ротовой полости. | 1 |  |
| 38. | Пищеварение в желудке. | 1 |  |
| 39. | Пищеварение в кишечнике.Всасывание питательных веществ. | 1 |  |
| 40. | Гигиена питания. | 1 |  |
| 41. | Нормы питания. | 1 |  |
| 42. | Витамины. | 1 |  |
| 43. | Профилактика желудочно-кишечных и глистных заболеваний. | 1 |  |
| 44. | Пищевые отравления. | 1 |  |
| 45. | Вредное влияние курения и спиртных напитков на пищеварительную систему. | 1 |  |
| 46. | Значение выделения. Строение почек. | 1 |  |
| 47. | Предупреждение заболеваний органов мочевыделительной системы. | 1 |  |
| 48. | Значение и строение кожи. | 1 |  |
| 49. | Роль кожи в терморегуляции.Закаливание организма. | 1 |  |
| 50. | Первая помощь при перегревании, ожогах и обморожении. | 1 |  |
| 51. | Гигиена кожи. | 1 |  |
| 52. | Гигиенические требования к одежде и обуви. | 1 |  |
|  | **4 четверть** |  |  |
| 53. | Значение и строение нервной системы. | 1 |  |
| 54. | Спинной мозг. | 1 |  |
| 55. | Головной мозг. | 1 |  |
| 56. | Особенности высшей нервной деятельности человека. Речь. | 1 |  |
| 57. | Эмоции. Внимание и память. | 1 |  |
| 58. | Сон и бодрствование.Профилактика нарушений сна. | 1 |  |
| 59. | Гигиена нервной системы.Режим дня. | 1 |  |
| 60. | Нарушение нервной деятельности.Влияние курения и употребления спиртных напитков на нервную систему. | 1 |  |
| 61. | Повторение на тему: «Нервная система». | 1 |  |
| 62. | Значение органов чувств. | 1 |  |
| 63. | Органы зрения. | 1 |  |
| 64. | Гигиена зрения.Предупреждение глазных болезней. | 1 |  |
| 65. | Орган слуха. | 1 |  |
| 66. | Гигиена слуха. | 1 |  |
| 67. | Органы осязания, обоняния, вкуса. | 1 |  |
| 68. | Здоровье человека и общество.Факторы, сохраняющие здоровье. | 1 |  |
|  |  |  |  |
|  | Итого:  | 68 часов. |  |