****

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Учащиеся **должны уметь**:

- применять приобретённые знания о строении и функциях человеческого организме в повседневной жизни с целью сохранения и укрепления своего здоровья; соблюдать санитарно-гигиенические правила.

       Учащиеся  **учащиеся должны знать:**

названия, строение и расположение основных органов организма человека; элементарное представление о функциях основных органов и их систем; влияние физических нагрузок на организм; вредное влияние курения и алкогольных напитков на организм; основные санитарно-гигиенические правила.

**Содержание учебного предмета**

**Введение.**

Введение. Место человека среди млекопитающих.

**Общий обзор организма человека.**

Строение клеток и тканей организма. Органы и системы органов человека.

**Опорно-двигательная система.**

Скелет человека. Его значение. Основные части скелета. Состав и строение костей. Соединение костей. Череп. Скелет туловища. Скелет верхних конечностей. Скелет нижних конечностей. Первая помощь при растяжении связок, переломах костей, вывихах суставов. Работа мышц. Физическое утомление.Предупреждение искривления позвоночника. Плоскостопие.

**Кровь и кровообращение. Сердечно - сосудистая система.**

Значение крови и кровообращения. Состав крови. Сосуды. Органы кровообращения. Сердце и его работа.

Сердечно - сосудистые заболевания и их предупреждения. Первая помощь при кровотечениях.

**Дыхательная система.**

Дыхание. Значение дыхания. Органы дыхания. Их строение и функции. Газообмен в лёгких и тканях. Болезни органов дыхания и их предупреждение.

**Пищеварительная система.**

Значение питания. Пищевые продукты. Питательные вещества. Витамины. Органы пищеварения.Ротовая полость. Зубы.

Изменение пищи в желудке и в кишечнике. Печень. Гигиена питания. Уход за зубами и ротовой полостью. Предупреждение желудочно-кишечных заболеваний. Пищевые отравления.

**Мочевыделительная система.**

Почки-органы выделения. Предупреждение почечных заболеваний.

**Кожа.**

Кожа и её роль в жизни человека.Уход за кожей.Волосы и ногти. Уход за волосами и ногтями.

Закаливание организма.Первая помощь при тепловых и солнечных ударах.Первая помощь при ожогах и обморожении.

**Нервная система.**

Головной и спинной мозг. Нервы. Значение нервной системы. Режим дня, гигиена труда. Сон и его значение.

Вредное влияние спиртных напитков и курения на нервную систему.

**Органы чувств.**

Орган зрения. Гигиена зрения. Орган слуха. Гигиена слуха. Орган обоняния. Орган вкуса.

Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов |
| 1 | Введение. | 1 |
| 2 | Общий обзор организма человека. | 1 |
| 3 | Опорно-двигательная система. | 2 |
| 4 | Кровь и кровообращение. Сердечно - сосудистая система. | 2 |
| 5 | Дыхательная система. | 2 |
| 6 | Пищеварительная система. | 3 |
| 7 | Мочевыделительная система. | 1 |
| 8 | Кожа. | 1 |
| 9 | Нервная система. | 2 |
| 10 | Органы чувств. | 2 |
|  | Итого | 17 |