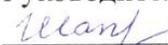
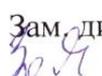


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов  
им. М.В. Ломоносова» городского округа Самара

Программа рассмотрена на  
заседании МО учителей  
естественных наук  
Протокол №1  
от «28» августа 2024 г.  
Руководитель МО  
 Шаповалова О.В./

**ПРОВЕРЕНО:**

  
Зам. директора по УВР  
/Золотовская М.А./  
«29» августа 2024 г.

**ПТВЕРЖДАЮ:**

  
Директор школы  
/Кручинина С.А./  
Приказ № 369-од  
от 29.08.2024



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

элективного курса по биологии

**«Человек и его здоровье»**

среднее общее образование **10 – 11 класс**

**Направленность элективного курса:** углубление отдельных тем  
обязательных учебных предметов федерального компонента

**Программу разработал:**

Шаповалова О.В.,

учитель биологии

высшей квалификационной

категории

Самара, 2024

## Паспорт программы

|   |   |
|---|---|
| <b>Класс</b>  | 10 -11  |
| <b>Предмет</b>  | биология  |
| <b>Уровень программы</b>  | профильный  |
| <b>Количество часов в неделю</b>                                  | 1 ч.  |
| <b>Количество часов в год</b>                                     | 34 ч.   |
| <b>Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями</b> | Федеральный компонент государственного стандарта общего образования, 2022.  |
| <b>Рабочая программа составлена на основе программы</b>           | Программы для <b>общеобразовательных школ</b> , авторы: <b>Л.В. Максимычева, Е.В. Алексева, О.С. Гладышева</b> , изд. Дом «Дрофа» , 2017. Составители <b>В.И. Сивоглазов, И.Б. Морзунова</b> . Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.   |
| <b>Учебно-методические средства обучения (дополнительные)</b>     | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Батуев Л.С., Соколова Л.В., Левитин М.Г. Человек. Основы физиологии и психологии: учеб. для 9 кл. общеобразоват. учреждений. М.: Дрофа 2020.</li><li>2. Винокурова Н.Ф. Природопользование: учеб.для 10 – 11 кл. общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 1995.</li><li>3. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. Факультативный курс. М.: Просвещение, 1989.</li></ol> |

## Пояснительная записка

Предлагаемый курс рассчитан на 34 часа учебного времени в течение одного года. Курс направлен на максимальную адаптацию молодого человека к жизни. Очень часто человек теряет свое здоровье только потому, что не обладает достаточным количеством знаний о причинах заражения инфекционными заболеваниями, не знает, как правильно питаться, как организовывать свой режим дня и свободное время, не может оказать первую медицинскую помощь, не знает особенности психики человека; учащиеся плохо представляют, как окружающая среда влияет на человека. Темы курса дают обучающимся определенные знания об опасных заболеваниях, которые могут повредить здоровью. Это только одна сторона предлагаемого курса.

С другой стороны, тематика курса помогает подростку осознать себя в окружающем мире, понять, что его здоровье — это достояние всего общества, поэтому он должен относиться бережно к себе и своему здоровью, а также осознать то, что здоровье человека напрямую связано с факторами окружающей среды. На протяжении всего курса учащиеся должны выяснить, что значит «быть человеком?». Курс помогает в осознании того, что человек — это биосоциальное создание: с одной стороны, это биологическое существо и у него есть биологические проблемы, а с другой стороны, человек — это личность. Для личности психическое здоровье может быть важнее, чем физическое. В решении этих задач помогают занятия с элементами психологического тренинга. Ребенок учится разбираться в проявлении своих эмоций, чувствах, мотивах поведения. Эта деятельность направлена на снижение стрессовых ситуаций, если же они и возникли, — на уменьшение их последствий.

Неотъемлемой составляющей жизни человека является его семья. Определенное место в программе уделяется вопросам пола, семьи в плане взаимоотношений между мужчиной и женщиной, родителями и детьми. Этот вопрос также рассматривается с двух сторон: физическое здоровье членов семьи и духовные взаимоотношения: любовь, уважение, сопереживание.

Заканчивается курс обобщающим уроком, на котором подводятся итоги работы за год. Дети должны прийти к убеждению, что от гармоничного единства личности, общества и природы зависит выживание цивилизации, качество окружающей среды и самоощущение в ней человека.

### **Цели курса**

Сформировать убеждение, что выживание цивилизации, качество окружающей среды зависит от гармоничного единства личности, общества и природы.

Умение сохранить свое здоровье как компонент общечеловеческой культуры.

Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья.

Развитие у школьников мотивов бережного отношения к природе, ко всему живому как главной ценности на Земле.

Подготовка учащихся к практической деятельности в области медицины и здравоохранения, психологических службах.

## **Задачи курса**

Дать элементарные знания об инфекционных, иммунных и генетических заболеваниях, о нарушениях нервной системы, о закономерностях формирования личности в семье и обществе.

Дать элементарные знания по психологии.

Развивать умения и навыки в оказании первой медицинской помощи при травмах, аллергии, бронхиальной астме.

Научить детей основам правильного питания.

Развить умение использовать теоретические знания в жизни.

Научить улучшать собственное физическое и психическое состояния.

Сформулировать отказ в образе жизни от поведения, наносящего вред как своему здоровью, так и здоровью окружающих.

Сформировать нетерпимое отношение к ухудшению условий окружающей среды, наносящих ущерб здоровью людей, сознательное участие будущих граждан нашего общества в охране здоровья и формировании среды, способствующей сохранению здоровья, особенно их труда и быта.

Формирование адекватного поведения, направленного на выздоровление в случае болезни, особенно хронической.

Воспитание интереса к получению знаний о человеке как явлении природы.

Развитие творческого потенциала учащегося: подготовка рефератов, сообщений, выполнение практических работ.

## **Планируемый образовательный результат**

### **Учащиеся должны знать:**

- свои права при обращении в лечебное учреждение;
- наиболее распространенные заболевания, инфекции, их клиническая картина и профилактика;
- хронические заболевания: причины возникновения, клиническая картина;
- влияние наркотических средств (никотин, алкоголь, наркотики) на все системы организма и психику человека;
- основные требования к охране труда;
- значение питательных веществ, витаминов и минеральных веществ;
- что такое рациональное питание;
- влияние отравляющих веществ на организм человека;
- о зависимости человеческого организма от ритмических процессов жизнедеятельности:
  - о влиянии ближайшего окружения: домашних условий, социума на организм человека;
  - заболевания, передающиеся половым путем;
  - об организации поведения и психики человека;
  - о психических процессах (восприятие, воображение, внимание, память, мышление, эмоции); свойствах личности (индивидуальность, темперамент, воля, самооценка), навыках общения и разрешения конфликтов; состоянии

окружающей среды в конкретной местности; влиянии окружающей среды на здоровье человека; мерах по улучшению качества окружающей среды.

**Учащиеся должны уметь:**

- оказать первую помощь при травмах;
- приготовить и использовать элементарные антисептические средства;
- составить рацион питания;
- ухаживать за новорожденными;
- решать генетические задачи о человеке;
- подсчитывать эффект суммации действий.

**Тематический план элективного курса  
«Человек и его здоровье»**

| Тема  | К-во часов |
|---|------------|
| 1. Социальная медицина  | 1          |
| 2. Инфекционные заболевания   | 2          |
| 3. Заболевания, связанные с вредными привычками                               | 3          |
| 4. Распространение хронических заболеваний                                    | 2          |
| 5. Экстремальные ситуации: травматизм, отравления.<br>Оказание первой помощи. | 5          |
| 6. Гигиена питания.   | 2          |
| 7. Ритмические процессы жизнедеятельности.                                    | 1          |
| 8. Гигиена быта.  | 1          |
| 9. Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы.            | 6          |
| 10. Организация поведения и психики.  | 2          |
| 11. Деятельность мозга и психические процессы.                                | 4          |
| 12. Личность и её свойства.   | 1          |
| 13. Человек в обществе.   | 1          |
| 14. Человек и биосфера.   | 2          |
| 15. Обобщающий урок: «Быть человеком - это значит...»                         | 1          |
| <b>ИТОГО:</b>   | <b>34</b>  |

**Содержание курса**

Общее количество часов – 34

**1. Социальная медицина (1 час)**

Актуальность проблемы медицинского образования школьников. Данные медицинской статистики. Демографическое состояние здоровья населения России. Гигиена. Санитария. Причины, влияющие на здоровье человека и факторы его определяющие. Современное финансирование медицинских

учреждений, оплата больничных листов, инвалидность, донорство, льготы по лекарствам.

## **2. Инфекционные заболевания (2 часа)**

История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. Инфекционный процесс. Вирулентность. Инфекционная цепь. «Входные ворота инфекции». Периоды инфекционного заболевания: инкубационный период, острый период, выздоровление. Иммунитет, иммунная система. Иммунная реакция, иммунная память.

## **3. Заболевания, связанные с вредными привычками (3 часа)**

Понятия «вредные привычки». Основные группы вредных привычек.

Курение. Влияние курения на организм человека: анемия, нарушения зрения, заболевание сердечно – сосудистой системы, аллергия, ухудшения памяти, нарушения работы пищеварительной, половой системы, влияние на будущее потомства, психическая и физическая зависимость человека.

## **4. Распространённые хронические заболевания (2 часа)**

Классификация хронических заболеваний по группам. Анемия. Виды анемии. Лейкоз. Гастрит, язва. Мочевая инфекция, нефрит, аллергия, аллергены, бронхиальная астма.

## **5. Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи (5 часов)**

Виды травм. Открытые повреждения; закрытые повреждения. Причины травм. Предупреждение травматизма. Охрана труда.

Виды ядохимикатов; условия безопасного применения ядохимикатов. Меры первой помощи при отравлении ртутью, фосфорорганическими соединениями и общееядовитыми веществами.

## **6. Гигиена питания (2 часа)**

Состав пищи, питательные вещества. Витамины, гиповитаминозы и их последствия для организма.

Рациональное питание, культура питания. Норма потребления продуктов.

## **7. Ритмические процессы жизнедеятельности. (1 час)**

Биологические ритмы и их значение для организма, влияние космических факторов. Формирование биологических ритмов. Суточные ритмы.

## **8. Гигиена быта (1 час)**

Гигиена света; зрение. Влияние цвета на организм человека. Синтетические материалы, и их влияние на организм. Опасные вредители в доме. Влияние шума на организм человека. Лекарственные растения, их влияние на организм. Народная медицина – нужна ли она.

## **9. Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы (5 часов)**

Заболевания, передающиеся половым путём. Методы контрацепции. Аборты; опасность абортов для здоровья женщины. Планирование семьи, задачи, стоящие перед генетикой; наследственные заболевания. Психосексуальное развитие и взаимоотношение полов.

**10. Организация поведения и психики (2 часа).**

Потребности и мотивы поведения. Виды потребностей. Принципы организации поведения. Принципы доминанты, внимание, принцип рефлекса.

**11. Деятельность мозга и психические процессы (4 часа)**

Деятельность мозга, виды деятельности мозга, развитие деятельности мозга. Ощущение как основа познания мира, порог ощущения. Воображение: виды воображения. Память: процессы памяти, запоминание, способы запоминания. Виды памяти. Мышление: абстрактное мышление, мыслительные операции. Сознание; бессознательное (подсознание). Творчество.

**12. Личность и её свойства (1 час)**

Индивид, индивидуальность, личность, задатки личности, особенности личности, талант, гениальность, развитие способностей. Темперамент и характер. Волевые качества личности. Внутренний мир человека, формирование нравственных качеств личности, вера и знание. Этапы формирования личности. Самооценка. Влияние алкоголя и наркотиков на психику.

**13. Человек в обществе (1 час)**

Общение и его функции, средства общения, психологическая культура и её составляющие. Конфликты и пути их разрешения.

**14. Человек и биосфера (2 часа)**

Разносторонняя связь человека с природой. Антропогенное воздействие на окружающую среду. Современное состояние природных систем Земли. Состояние окружающей среды в нашей местности. Окружающая среда и здоровье человека. Природно-очаговые заболевания. Формирование ответственного отношения человека к природе как важнейший элемент современного природопользования.

**15. Обобщающий урок:**

**«Быть человеком – это значит...» (1 час)**

Зависимость выживания человеческой цивилизации от качества окружающей среды. Здоровье – компонент общечеловеческой культуры. Гигиенические навыки и здоровый образ жизни – средства для сохранения здоровья.

Деятельность – это основа существования человека.

**Календарно-тематическое планирование по элективному курсу «Человек и его здоровье» на 2024-2025 уч.год (34 часа)**

| месяц/неделя                | № урока | дата | тема   |
|-----------------------------|---------|------|--|
| <b>1. Модуль (17 часов)</b> |         |      |  |
| Сентябрь<br>1 неделя        | 1.      |      | Социальная медицина  |
| Сентябрь<br>2 -3<br>неделя  | 2.      |      | Инфекционные заболевания   |
|                             | 3.      |      | Инфекционные заболевания   |
| Сентябрь<br>4 -5<br>неделя  | 4.      |      | Заболевания, связанные с вредными привычками                               |
|                             | 5.      |      | Заболевания, связанные с вредными привычками                               |
| Октябрь<br>1 неделя         | 6.      |      | Заболевания, связанные с вредными привычками                               |
| Октябрь<br>2 -3<br>неделя   | 7.      |      | Распространение хронических заболеваний                                    |
|                             | 8.      |      | Распространение хронических заболеваний                                    |
| Октябрь<br>4 неделя         | 9.      |      | Экстремальные ситуации: травматизм, отравления.<br>Оказание первой помощи. |
| Ноябрь<br>2 -4<br>неделя    | 10.     |      | Экстремальные ситуации: травматизм, отравления.<br>Оказание первой помощи. |
|                             | 11.     |      | Экстремальные ситуации: травматизм, отравления.<br>Оказание первой помощи. |
|                             | 12.     |      | Экстремальные ситуации: травматизм, отравления.<br>Оказание первой помощи. |
| Декабрь<br>1 неделя         | 13.     |      | Экстремальные ситуации: травматизм, отравления.<br>Оказание первой помощи. |
| Декабрь<br>2 -3<br>неделя   | 14.     |      | Гигиена питания.   |
|                             | 15.     |      | Гигиена питания.   |
| Декабрь<br>4 неделя         | 16.     |      | Ритмические процессы жизнедеятельности.                                    |

|                           |     |  |   |
|---------------------------|-----|--|---|
| Декабрь<br>5 неделя       | 17. |  | Обобщающий урок   |
|                           |     |  | <b>2. Модуль (17 часов)</b>                                     |
| Январь<br>2 неделя        | 18. |  | Гигиена быта.   |
| Январь<br>3-4<br>неделя   | 19. |  | Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы. |
|                           | 20. |  | Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы. |
| Февраль<br>1 -3<br>неделя | 21. |  | Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы. |
|                           | 22. |  | Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы. |
|                           | 23. |  | Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы. |
| Февраль<br>4 неделя       | 24. |  | Организация поведения и психики.                                |
| Март<br>1 неделя          | 25. |  | Организация поведения и психики.                                |
| Март<br>2 - 3<br>неделя   | 26. |  | Деятельность мозга и психические процессы.                      |
|                           | 27. |  | Деятельность мозга и психические процессы.                      |
| Апрель<br>1 – 2<br>неделя | 28. |  | Деятельность мозга и психические процессы.                      |
|                           | 29. |  | Деятельность мозга и психические процессы.                      |
| Апрель<br>3 неделя        | 30. |  | Личность и её свойства.   |
| Апрель<br>4 неделя        | 31. |  | Человек в обществе.   |
| Май<br>1-2<br>неделя      | 32. |  | Человек и биосфера.   |
|                           | 33. |  | Человек и биосфера.   |
| Май<br>3 неделя           | 34. |  | Обобщающий урок: «Быть человеком - это значит...»               |

