

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Муниципальное образование "Шарканский район"

МБОУ "Сосновская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО




Никитина Л. С.

Протокол №1
от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Орлова Е.В.

Протокол №1
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Сосновская СОШ"



Корепанова Е.С.

Приказ №43/2-ОД
от «30» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по элективному курсу
«Человек и его здоровье»
в 11 классе

с. Сосновка 2023 год

Пояснительная записка

Предлагаемая программа элективного курса по биологии «Человек и его здоровье» предназначена для обучающихся 11 класса средней общеобразовательной школы, а так же для профильного обучения.

Элективный курс составлен в соответствии с концепцией профильного обучения и направлен на углубленное изучение предметов (биологии, химии, этики и психологии семейной жизни). Он знакомит учащихся и расширяет кругозор в области здоровья человека, особенностей наследственных заболеваний, готовит учащихся к вступлению во взрослую жизнь, проводя границу между детством и юношеством, обеспечивает детальное, постепенное становление человека как личности, помогает в простых жизненных ситуациях.

В данном курсе рассматриваются биологические особенности организма человека, психические особенности и эмоционально-волевые особенности нервной системы, то, что выходит за рамки школьной программы по биологии. Его содержание и рекомендуемые формы и методы обучения способствуют удовлетворению познавательных интересов, повышению информационной и коммуникативной компетенции, выявлению профессиональных интересов. Занятия желательно проводить параллельно с уроками общей биологии. Программа позволяет ориентироваться на интересы обучающихся и поэтому помогает решать важные учебные задачи, систематизируя, углубляя и расширяя биологические знания.

Цель курса состоит в создании условий для формирования и развития у обучающихся интеллектуальных и практических умений в области анатомии и общей биологии и способствует формированию целостной картины мира и пониманию своего положения в нем, пониманию роли и предназначения современного человека.

Достижение этих целей планируется через решение следующих **задач**:

1. Овладеть основными терминами и понятиями, используемыми в генетике человека, в общей биологии, анатомии человека, научиться грамотно их применять.
2. Показать приоритет экологических ценностей (сохранение многообразия органического мира, состояние своего здоровья, семьи) над материальными.
3. Ознакомить с наследственными заболеваниями человека и их причинами.
4. Обучающиеся должны осознать свою индивидуальность, научиться бережно, относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.
5. Сформировать интерес к своей родословной, родословным известных людей в истории человечества.

Элективный курс «Человек и его здоровье» рассчитан на 34 часа (1 час в неделю).

Планируемые результаты

Личностные результаты

- Осознание: ценности здорового и безопасного образа жизни; положительного отношения к миру и другим; творческой самореализации и самовыражения через расширение индивидуального спортивного, санитарно-гигиенического опыта.
- Освоение: социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Познавательные УУД

- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Коммуникативные УУД

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные результаты

Ученик научится:

- аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;

- находить примеры и пояснять проявление наследственных заболеваний у человека, сущность процессов наследственности и изменчивости, присущей человеку;
- использовать методы биологической науки: наблюдать и описывать биологические объекты и процессы; проводить элементарные исследования с организмом человека и объяснять их результаты;
- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда, здорового питания и отдыха;
- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;
- описывать и использовать приемы оказания первой помощи;

Ученик получит возможность научиться:

- объяснять необходимость применения тех или иных приемов при оказании первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего, кровотечениях;
- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;
- находить в учебной, научно-популярной литературе, интернет-ресурсах информацию об организме человека, его здоровье, оформлять ее в виде устных сообщений и докладов;
- анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека.
- создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;
- работать в группе сверстников при решении познавательных задач связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы.

Содержание курса

Мое здоровье в моих руках (22 ч)

Правильное питание: мифы и реальность. Оценка рациона питания. Пирамида рационального питания, рацион питания. Собираем поднос (игра).

Быстрое питание. Фастфуд-полезно или вредно.

Секреты маркировки. Эмульгаторы, красители, ароматизаторы.

Тату и пирсинг: за и против. История тату.

Стресс. Виды стресса. Организация зон релаксации в школе.

О вреде курения. Никотин, болезни курильщиков. Электронная сигарета: мифы и реальность.

Отрицательное влияние на организм человека ядовитых веществ. Алкоголизм, наркомания, токсикомания.

Подготовимся к выезду на отдых. Хищные и ядовитые животные и растения, опасные грибы. Правила поведения в лесу, у водоемов, в горах

Право на здоровье. Государственная служба здравоохранения, частная система здравоохранения, социальное страхование, САНПИН.

Репродуктивное здоровье человека. Семейные ценности (12 ч)

Репродуктивное здоровье человека. Планирование семьи.

Инфекции, передающиеся половым путем и их профилактика и лечение. Венерические заболевания, ВИЧ, СПИД.

Биологическая и социальная роль мужчины и женщины. Мужественность, мужество, женственность, гендерное равенство, право, обязанность, этикет.

Как ему (ей) понравиться? Мужское обаяние, женское очарование.

Семья в культурах мира: традиции, обычаи, праздники, стереотипы, семейно-брачные отношения. Плюсы и минусы гражданского брака.

Рекомендуемые темы исследований и проектов:

1. Быть здоровым – это здорово!
2. Здоровье и досуг.
3. Паспорт здоровья.
4. Правильное питание - мифы и реальность.
5. Шведский стол.
6. Вкусное путешествие в прошлое (игровой проект).
7. Организация зон релаксации в школе.
8. Подготовимся к выезду на отдых.
9. Умей властвовать собой (игровой проект).
10. Мой город (творческий проект).
11. Здоровье по наследству.
12. Отцы и дети.
13. Зависимости подростка и взрослого человека.
14. Физкульт - ура! (игровой проект).
15. Мужское обаяние и женское очарование.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Мое здоровье в моих руках	22
1	Правильное питание: мифы и реальность.	1
2	Правильное питание: мифы и реальность.	1
3	Быстрое питание.	1
4	Быстрое питание.	1
5	Секреты маркировки.	1
6	Секреты маркировки.	1
7	Тату и пирсинг: за и против.	1
8	Тату и пирсинг: за и против.	1
9	Стресс и его виды.	1
10	Стресс и его виды.	1
11	Организация зон релаксации в школе.	1
12	Организация зон релаксации в школе.	1
13	О вреде курения.	1
14	Электронная сигарета: мифы и реальность.	1
15	Отрицательное влияние на организм человека ядовитых веществ.	1
16	Отрицательное влияние на организм человека ядовитых веществ.	1
17	Отрицательное влияние на организм человека ядовитых веществ.	1
18	Подготовимся к выезду на отдых.	1
19	Подготовимся к выезду на отдых.	1
20	Подготовимся к выезду на отдых.	1
21	Право на здоровье.	1
22	Право на здоровье. Дискуссия «Прививка – польза или вред».	1
	Репродуктивное здоровье человека. Семейные ценности	12
23	Репродуктивное здоровье человека.	1
24	Репродуктивное здоровье человека.	1
25	Планирование семьи.	1
26	Инфекции, передающиеся половым путем и их профилактика и лечение.	1
27	Инфекции, передающиеся половым путем и их профилактика и лечение.	1
28	Биологическая и социальная роль мужчины и женщины.	1
29	Биологическая и социальная роль мужчины и женщины.	1
30	Дискуссия «Как ему (ей) понравиться?»	1
31	Семья в культурах мира: традиции, обычаи, праздники, стереотипы, семейно-брачные отношения.	1
32	Семья в культурах мира: традиции, обычаи, праздники, стереотипы, семейно-брачные отношения.	1
33	Семья в культурах мира: традиции, обычаи, праздники, стереотипы, семейно-брачные отношения.	1
34	Семья в культурах мира: традиции, обычаи, праздники, стереотипы, семейно-брачные отношения.	1
	Итого:	34

Литература

1. В.П. Александрова, И.В. Болгова. Практикум с основами экологического проектирования. Москва «Вако» 2015.
2. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 10-11классы/- М. «Просвещение». 2014.
3. Зверев И.Д. Человек. Организм и здоровье: пособие для учащихся 8–9 кл. / И.Д. Зверев. – М.: Вентана-Граф, 2000. – 304 с.
4. Тело человека. Загляни внутрь себя; (пер. с нем.). – М.: Петрушка, 1998. – 16 с.
5. Федорова М.З. Экология человека. Культура здоровья: учеб. пособие для учащихся 8 кл. общеобразоват. учрежд. / М.З. Федорова, В.С. Кучменко, Т.П. Лукина. – М.: Вентана-Граф, 2003. – 144 с.
6. Формирование здорового образа жизни российских подростков: для кл. руководителей 5–9 кл.: уч.-методич. пособие / под. ред. Л.В. Баль, С.В. Барканова. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 192 с.