

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти  
«Школа №20  
имени Героя Советского Союза Д.М. Карбышева»

---

**СОГЛАСОВАНА**

на заседании методического  
объединения учителей  
естественнонаучного цикла  
Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

**ПРИНЯТА**

на заседании  
Педагогического Совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор МБУ «Школа № 20»  
\_\_\_\_\_ О.Н. Солодовникова  
№ \_\_\_-од от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

***Элективный курс «Человек и его здоровье»***

\_\_\_\_\_  
(указать учебный предмет, курс)

***10-11 класс***

\_\_\_\_\_  
(указать класс)

**Составитель(и): Егорова Т.С., учитель биологии**

---

Тольятти,  
2020г.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы Щербаковой Н.В.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные:**

##### **У учащегося будут сформированы:**

- ценности здорового и безопасного образа жизни (в том числе усвоены правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей);
- основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;
- умение управлять своей познавательной деятельностью;
- осознание единства и целостности окружающего мира, возможностей его познаваемости и объяснимости на основе достижений науки.

##### **Учащийся получит возможность для формирования:**

- готовности к осознанному выбору дальнейшей образовательной траектории;
- опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- умения постепенно выстраивать собственное целостное мировоззрение: осознавать потребность и готовность к самообразованию, в том числе и в рамках самостоятельной деятельности вне школы.

#### **Метапредметные:**

##### **Регулятивные УУД**

##### **Учащийся научится:**

- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы;
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки;
- называть трудности, с которыми столкнулся при решении задачи, и предлагать пути их преодоления/ избегания в дальнейшей деятельности.

##### **Учащийся получит возможность научиться:**

- выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели;
- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- самостоятельно строить жизненные планы во временной перспективе;
- при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения.

##### **Познавательные УУД**

##### **Учащийся научится:**

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи.

##### **Учащийся получит возможность научиться:**

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития.

### **Коммуникативные УУД**

#### **Учащийся научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.).

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Предметные:**

#### **Выпускник научится:**

- применять законы Менделя и Моргана к генетике человека и решать генетические задачи;
- объяснять механизм наследования генетических заболеваний человека;
- доказывать влияние окружающей среды на проявление признаков (фенотипа);
- устанавливать связь между организмом и окружающей средой;
- понимать сущность исследуемой проблемы, самостоятельно выявлять характер наследования признаков;
- составлять генеалогические древа и анализировать по ним характер наследование того или иного признака в ряду поколений;
- применять в жизни аспекты этики и психологии семейной жизни;
- распознавать психические особенности личности человека;
- самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, применять знания в практической жизни.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- организовывать и проводить индивидуальную исследовательскую деятельность по биологии: выдвигать гипотезы, планировать работу, отбирать и преобразовывать необходимую информацию, проводить эксперименты, интерпретировать результаты, делать выводы на основе полученных результатов, представлять продукт своих исследований;
- прогнозировать последствия собственных исследований с учетом этических норм и экологических требований;
- анализировать и использовать в решении учебных и исследовательских задач информацию о современных исследованиях в биологии, медицине и экологии.
- делать выводы о физиологических основах здорового образа жизни и сохранения здоровья.

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

#### *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.

## **Содержание программы**

### ***Организм - единое целое. ЗОЖ.***

Жизненные ресурсы человека. Продолжительность активной трудоспособной жизни. Причины сокращения жизни: наследуемые и приобретенные заболевания, хронические заболевания, травмы, вредные привычки. Средняя продолжительность жизни в России и др. странах. Возрастные нормы здоровья. Способы проверки состояния здоровья: самоконтроль, медосмотр, диспансеризация. Система здравоохранения России. Зависимость выживания человеческой цивилизации от качества окружающей среды. Здоровье – компонент общечеловеческой культуры.

### ***Нервная система. Профилактика нарушений деятельности нервной системы.***

Строение и функции нервной системы. Стресс и переутомление. Режим и гигиена сна. Инсульт и сотрясение мозга. Вирусные инфекции, поражающие ЦНС и их профилактика. Влияние алкоголя, наркотиков и курения на ЦНС. Первая помощь при поражении ЦНС (черепно-мозговые травмы, инсульт и т.д.).

### ***Опорно-двигательная система человека и профилактика заболеваний опорно-двигательной системы.***

Строение и функции опорно-двигательной системы. Значение мышц для укрепления скелета человека. Утомление мышц. Гиподинамия. Значение физических упражнений для формирования скелета и тонуса мышц. Первая помощь при повреждениях костей и связок. Профилактика рахита, сколеоза, остеопороза, остеохондроза, болезней суставов.

### ***Профилактика заболеваний крови и органов кровообращения.***

Состав и функции крови. Переливание крови. Иммуитет. Профилактика анемии, ВИЧ, СПИДа. Органы кровообращения. Влияние алкоголя, никотина, неправильного питания на сердечно-сосудистую систему. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркт, атеросклероз, варикоз и т.д.). Значение физкультуры и закаливания для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Первая помощь при кровотечениях.

### ***Профилактика заболеваний органов дыхания.***

Строение и функции органов дыхания. Влияние табакокурения на органы дыхания. Первая помощь при остановке дыхания. Профилактика болезней органов дыхания. Значение спорта и закаливания для профилактики заболеваний органов дыхания.

### ***Профилактика заболеваний органов пищеварения.***

Строение и функции органов пищеварения. Влияние алкоголя, никотина на органы пищеварения. Гигиена питания: состав пищи, витамины, авитаминоз и его последствия для организма. Рациональное питание, культура питания. Нормы потребления продуктов. Энергетическая ценность пищи. Диеты – вред или польза, чем опасна анорексия. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний (гастрит, язва желудка, гельминтозы, болезни печени и поджелудочной железы, отравления и т.д.). Первая помощь при отравлении.

### ***Профилактика заболеваний кожи.***

Строение и функции кожи. Гигиена кожи, «проблемная кожа» - как за ней ухаживать. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Профилактика заболеваний кожи (грибковые заболевания, чесотка и т.д.).

### ***Профилактика заболеваний мочевыделительной системы.***

Строение и функции мочевыделительной системы. Профилактика заболеваний мочевыделительной системы (ЗПП, опущение почек, мочекаменная болезнь, цистит, пиелонефрит и т.д.). Значение закаливания для профилактики заболеваний мочевыделительной системы. Питьевой режим.

### ***Профилактика заболеваний репродуктивной системы человека.***

Строение и функции половой системы человека. Половое созревание. Характеристика подросткового периода. Оплодотворение и внутриутробное развитие. Влияние алкоголя, никотина и наркотиков на развитие ребенка. Предупреждение беременности. Вред абортов. Профилактика заболеваний репродуктивной системы человека (ЗПП, ВИЧ, СПИД, последствия переохлаждения, травм и воспалительных процессов, отклонения в менструальном цикле).

### ***Профилактика заболеваний органов зрения.***

Строение и функции органов зрения. Профилактика заболеваний органов зрения: значение витаминов, организация рабочего места школьника, правила работы за компьютером. Значение гимнастики для глаз в профилактике заболеваний органов зрения. Первая помощь при травмах глаза. Современные методы коррекции зрения.

### ***Профилактика заболеваний органов слуха.***

Строение и функции органов слуха. Профилактика нарушений слуха: влияние громкости звука, плееров и наушников, инфекционные заболевания органов слуха. Гигиена органов слуха. Первая помощь при травмах органов слуха.

### ***Здоровый человек – счастливый человек.***

Способы проверки состояния здоровья. Возрастные нормы здоровья. Когда необходимо: 1) вызвать скорую помощь, 2) обратиться к врачу? Я иду на прием к врачу – куда обратиться? Что необходимо иметь при себе? Как вести себя на приеме? Как ускорить выздоровление (прием лекарств, проведение процедур, уход за больным, правила личной безопасности)? Правила хранения лекарственных препаратов в доме. Домашняя аптечка первой помощи. Оформление документов о временной нетрудоспособности. Здоровье – компонент общечеловеческой культуры. Гигиенические навыки и здоровый образ жизни – средства для сохранения здоровья. Движение – жизнь!

### **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
<b><i>Организм - единое целое. ЗОЖ.</i></b>		
<b>1</b>	Жизненные ресурсы человека.	<b>1</b>
<b>2</b>	Здоровье – компонент общечеловеческой культуры. Система здравоохранения России.	<b>1</b>
<b><i>Нервная система. Профилактика нарушений деятельности нервной системы.</i></b>		
<b>3</b>	Строение и функции нервной системы. Негативное воздействие на нервную систему.	<b>1</b>
<b>4</b>	Заболевания ЦНС. Первая помощь при поражении ЦНС	<b>1</b>
<b>5</b>	<b>Практическая работа.</b> Определение типа темперамента. Определение объема и устойчивости внимания. Определение типа восприятия. Составление режима дня.	<b>1</b>
<b><i>Опорно-двигательная система человека и профилактика заболеваний опорно-двигательной системы.</i></b>		
<b>6</b>	Строение и функции опорно-двигательной системы. Заболевания опорно-двигательной системы. Профилактика заболеваний. Первая помощь при повреждениях костей и связок. <b>Практическая работа.</b> Составление памяток «Ортопедический режим ребенка». Составление рекомендаций для родителей «Правильное питание – здоровый скелет».	<b>1</b>
<b><i>Профилактика заболеваний крови и органов кровообращения.</i></b>		
<b>7</b>	Состав и функции крови. Заболевания крови и органов кровообращения и их профилактика.	<b>1</b>
<b>8</b>	<b>Практическая работа.</b> Составление памятки «Как предупредить инфаркт?». Составление меню с учетом	<b>1</b>

	профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Составление рекомендаций «Как правильно закалывать организм». Практическое занятие «Первая помощь при кровотечениях». Подготовка презентации «Влияние алкоголя. Никотина на сердечно-сосудистую систему».	
<b><i>Профилактика заболеваний органов дыхания.</i></b>		
<b>9</b>	Строение и функции органов дыхания. Профилактика болезней органов дыхания. <b>Практическая работа.</b> Составление памяток «Гигиена кожи», «Правильное питание – красивая кожа». Практическое занятие «Первая помощь при ожогах и обморожениях».	<b>1</b>
<b><i>Профилактика заболеваний кожи.</i></b>		
<b>10</b>	Строение и функции кожи. Гигиена кожи. Профилактика заболеваний	<b>1</b>
<b><i>Профилактика заболеваний мочевыделительной системы.</i></b>		
<b>11</b>	Строение и функции мочевыделительной системы. Профилактика заболеваний	<b>1</b>
<b>12</b>	<b>Практическая работа.</b> Составление памяток «Профилактика ЗПП». Составление рекомендаций «Значение закаливания для профилактики заболеваний мочевыделительной системы». Подготовка презентации «Влияние состава воды на здоровье мочевыделительной системы».	<b>1</b>
<b><i>Профилактика заболеваний репродуктивной системы человека.</i></b>		
<b>13</b>	Профилактика заболеваний репродуктивной системы человека.	<b>1</b>
<b><i>Профилактика заболеваний органов зрения.</i></b>		
<b>14</b>	Строение и функции органов зрения. Профилактика заболеваний органов зрения. Современные методы коррекции зрения.	<b>1</b>
<b><i>Профилактика заболеваний органов слуха.</i></b>		
<b>15</b>	Строение и функции органов слуха. Профилактика нарушений слуха. Первая помощь при травмах органов слуха.	<b>1</b>
<b><i>Здоровый человек – счастливый человек.</i></b>		
<b>16</b>	Способы проверки состояния здоровья. Возрастные нормы здоровья. Домашняя аптечка первой помощи. Я иду на прием к врачу	<b>1</b>
<b>17</b>	Гигиенические навыки и здоровый образ жизни – средства для сохранения здоровья.	<b>1</b>
<b>Итого</b>		<b>17</b>

