

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 33»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД НОРИЛЬСК»
(МБОУ «СШ № 33»)

✉663333 Красноярский край г. Норильск (Талнах) ул. Энтузиастов дом 5
☎тел. (3919) 44-18-81 e-mail: moy331@mail.ru

РАССМОТРЕНО

Протокол МО № 01 от «31» августа 2023 г.

Руководитель МО

О.Н.Авдеева

(ФИО)

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 01 от «31» августа 2023 г.

Руководитель НМС

Е.В.Ожогина

(ФИО)

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 01/19-437 от «05» сентября 2023 г.

Директор МБОУ «СШ №33»

Е.Н.Ковалева

(ФИО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективного курса по биологии «Человек и его здоровье»

Уровень: Уровень: среднее общее образование

Срок реализации программы: 2023-2024 г.

Рабочую программу составила _____
подпись

Авдеева О.Н.
расшифровка подписи

2023 год
г.Норильск

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

элективного курса «Человек и его здоровье»

Уровень образования (11 класс) среднее общее образование

Количество часов: 1 час в неделю (34 ч. в год).

Программа составлена на основе программы Л.В. Максимычевой, Е.А. Алексеевой, О.С. Гладышевой. 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 организовать свой режим дня и свое 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 детям определенные знания об опасных заболеваниях, которые могут повредить здоровью. Это только одна сторона предлагаемого курса.

С другой стороны, тематика курса помогает ребенку осознать себя в окружающем мире, понять, что его здоровье – это достояние всего общества, поэтому он должен относиться бережно к себе и к своему здоровью, а также осознать то, что здоровье человека напрямую связано с факторами окружающей среды. 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.

В конце изучаемого курса учащиеся 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, 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 бережного отношения к природе, ко всему живому как главной ценности на Земле.

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

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 основам правильного питания.
- Развить умение использовать теоретические знания в жизни.
- Научить улучшать собственное физическое и психическое состояние.
- Сформулировать отказ в образе жизни от поведения, наносящего вред как своему здоровью, так и здоровью окружающих.
- Сформулировать 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.

Основные требования к знаниям и умениям.

Учащиеся должны знать:

- свои права при обращении в лечебное учреждение;
- наиболее распространенные заболевания, инфекции, их клиническую картину и профилактику;
- хронические заболевания: причины возникновения, клиническую картину;
- 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;
- заболевания, передающиеся половым путем;
- о зависимости человеческого организма от ритмических процессов жизнедеятельности;
- о влиянии ближайшего окружения: домашних условий, социума на организм человека;
- об организации поведения и психики человека.

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.

Контроль знаний не считается главным в работе на элективных занятиях. Главная мотивация работы – это сознательный интерес. Знания проверяются с помощью психологических тренингов, практических и лабораторных работ, реферативных работ.

В качестве основного образовательного результата выступает сформированный интерес к предмету и адаптация в человеческом обществе.

Рекомендуемая литература:

- Батуев Л.С., Соколова Л.В., Левитин М.Г.. Человек. Основы физиологии и психологии: учеб. для 9 кл. общеобразоват. учреждений. М: Дрофа, 2000.
- Винокурова Н.Ф. Природопользование: учеб. Для 10-11 кл. общеобразоват. учреждений. М: Просвещение, 1995.
- Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. Факультативный курс. М: Просвещение, 1989.
- Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек школьников. М: Педагогика, 1984.
- Баярд Р., Баярд Д. Ваш беспокойный подросток: практическое руководство для отчаявшихся родителей. М: Мир, 1991.
- Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М: Мир, 1997.
- Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М: Знание, 1991.
- Рогов Е.И. Эмоции и воля. М: ВЛАДОС, 1999.
- Скрытые инфекции. С-Пб: Издательская компания «Невский проспект», 2004. (Советует доктор).
- Фридман Л.М., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. М: Просвещение, 1991.

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ:

Наименование программы, раздела: Человек и его здоровье.

Цель: сформировать мотивацию сохранения своего здоровья как компонента общечеловеческой культуры.

Категория слушателей: учащиеся 11 класса.

Срок обучения: 34 часа.

Форма обучения: классно-урочная.

Режим занятий: 1 час в неделю.

№п	Наименование разделов, дисциплин, тем	Всего часов	В том числе	
			Лекции	Практические, лабораторные работы; семинарские занятия
1.	Социальная медицина.	4	3	1
2.	Инфекционные заболевания.	5	5	-
3.	Заболевания, связанные с вредными привычками.	4	3	1
4.	Распространенные хронические заболевания.	2	2	
5.	Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи.	5	2	3
6.	Гигиена питания.	2	2	
7.	Ритмические процессы жизнедеятельности.	2	2	
8.	Гигиена быта.	3	3	
9.	Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы.	6	4	2
10.	Итоговое занятие.	1		1
Итого		34	26	8

Цифровая образовательная среда (ЦОС) по предмету

Российское образование. Федеральный портал
Российский общеобразовательный портал
Единое окно доступа к информационным ресурсам
Федеральный информационно-образовательный ресурс
Группа компаний «Просвещение»
Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
Официальный сайт МБОУ «СШ № 33»
Электронный журнал МБОУ «СШ № 33»
Учи.ру — интерактивная образовательная онлайн-платформа
«Решу ЕГЭ» - образовательный порта
Сдам ГИА: решу ОГЭ

<http://www.edu.ru/>
<http://www.school.edu.ru/>
<http://window.edu.ru/>
<http://fcior.edu.ru/>
<https://prosv.ru/>
<http://school-collection.edu.ru/>
<http://normbou33.ucoz.ru/>
<https://sch33nor.eljur.ru/>
<https://uchi.ru/>
<https://ege.sdangia.ru/>
<https://oge.sdangia.ru/>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 33»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД НОРИЛЬСК»
(МБОУ «СШ № 33»)

✉663333 Красноярский край г. Норильск (Талнах) ул. Энтузиастов дом 5
☎тел. (3919) 44-18-81 e-mail: moy331@mail.ru

РАССМОТРЕНО

Протокол МО № 01 от «31» августа 2023 г.

Руководитель МО

О.Н.Авдеева

(ФИО)

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 01 от «31» августа 2023 г.

Руководитель НМС

Е.В.Ожогина

(ФИО)

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 01/19-437 от «05» сентября 2023 г.

Директор МБОУ «СШ №33»

Е.Н.Ковалева

(ФИО)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Элективного курса по биологии «Человек и его здоровье»

Уровень: среднее общее образование

Срок реализации программы: 2023-2024 г.

Тематическое планирование составил _____

подпись

Авдеева О.Н.

расшифровка подписи

2023 год
г. Норильск

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по элективному курсу «Человек и его здоровье»

11 А класс.

ПРОГРАММА составлена на основе программы Л.В. Максимычевой, Е.А. Алексеевой, О.С. Гладышевой. Курс направлен на максимальную адаптацию молодого человека к жизни.

Кол-во часов: 34 часа, по 1 часу в неделю

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по элективному курсу «Человек и его здоровье»

11 А класс.

№п	Наименование разделов, дисциплин и тем		Все го часов	В том числе		дата по плану	дата по факту	Описание характеристики деятельности уч-ся	Воспитательные задачи	Примечание указать формы организации и виды деятельности с учетом применения электронных технологий ЭлЖур и дистанционных образовательных ресурсов (РЭШ, ЯКласс, Учи.ру, Инфоурок, Решу ОГЭ, Решу ЕГЭ)
				Лекц ии	Практи ческие лабора торные работы					
1. Социальная медицина.			4	3	1					
1.	1	Задачи и цели курса.	1	1				Актуальность проблемы медицинского образования школьников. Данные медицинской статистики. Современное финансирование медицинских учреждений, оплата больничных листов, инвалидность, донорство, льготы по лекарствам.	формирование научно-материалистического мировоззрения, нравственное воспитание, гигиеническое и половое воспитание, воспитание правильного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Духовно-нравственное воспитание, Этическое воспитание, Патриотическое воспитание, Гражданское воспитание,	Сообщение: статистические данные.
2.	2	Актуальность проблемы медицинского образования школьников. Данные медицинской статистики. Гигиена, санитария.	1	1			Сообщения: инвалидность, донорство, оплата больничного			
3.	3	Современное финансирование медицинских учреждений, оплата больничных листов, инвалидность, донорство, льготы по лекарствам.	1	1			Сообщение гигиена - залог здоровья			
4.	4	Занятие с элементами психологического тренинга: «Я и мое здоровье»	1		1		Сообщение. Инфекционные заболевания.			

									воспитание личности, умеющей противодействовать употреблению наркотиков, алкоголя и табакокурению; воспитание личности, умеющей создавать собственную модель здорового образа жизни.	
2. Инфекционные заболевания			5	5	0					
5.	1	Характеристика инфекционных заболеваний.	1	1				изучают инфекционные заболевания дыхательной, пищеварительной систем	формирование научно-материалистического мировоззрения, нравственное воспитание, гигиеническое и половое воспитание, воспитание правильного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Духовно-нравственное воспитание, Этическое воспитание, Патриотическое воспитание, Гражданское воспитание, воспитание личности, умеющей противодействовать	Сообщение. Инфекционные заболевания дыхательной системы.
6.	2	Инфекционные заболевания дыхательной системы: туберкулез, ОРВИ, грипп.	1	1						Сообщение. Причины заболеваний.
7.	3	Статистика причины появления заболеваний, клиническая картина, меры профилактики.	1	1						Сообщение. Инфекционные заболевания пищеварительной системы.
8.	4	Инфекционные заболевания пищеварительной системы. Бактериальные кишечные инфекции: холера, дизентерия, сальмонеллез, ботулизм.	1	1						Сообщение. Вирусные заболевания пищеварительной системы.
9.	5	Вирусные инфекции пищеварительной системы: гепатит А, глистные инвазии (аскаридоз, описторхоз). Заболевания кожи (чесотка, грибковые заболевания).	1	1						Сообщение. Кожные заболевания., Решу ОГЭ

									употреблению наркотиков, алкоголя и табакокурению; воспитание личности, умеющей создавать собственную модель здорового образа жизни.	
3. Заболевания, связанные с вредными привычками.			4	3	1					
10.	1	Понятие ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ. Основные группы вредных привычек. Курение.	1	1				Основные группы вредных привычек: курение, алкоголь, наркотики	формирование научно-материалистического мировоззрения, нравственное воспитание, гигиеническое и половое воспитание, воспитание правильного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Духовно-нравственное воспитание, Этическое воспитание, Патриотическое воспитание, Гражданское воспитание, воспитание личности, умеющей противодействовать употреблению наркотиков, алкоголя и табакокурению;	Сообщение. Влияние алкоголя
11.	2	Алкоголь.	1	1			Сообщение. Влияние наркотических веществ			
12.	3	Наркотики.	1	1			Сообщение. Здоровый образ жизни			
13.	4	Занятие с элементами психологического тренинга: «Здоровый образ жизни»	1		1		Сообщение. Хронические заболевания			

									воспитание личности, умеющей создавать собственную модель здорового образа жизни.	
4. Распространенные хронические заболевания.			2	2	0					
14.	1	Классификация хронических заболеваний по группам. Анемии. Лейкозы.	1	1				Классификация хронических заболеваний по группам	формирование научно-материалистического мировоззрения, нравственное воспитание, гигиеническое и половое воспитание, воспитание правильного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Духовно-нравственное воспитание, Этическое воспитание, Патриотическое воспитание, Гражданское воспитание, воспитание личности, умеющей противодействовать употреблению наркотиков, алкоголя и табакокурению; воспитание личности, умеющей создавать собственную модель	Сообщение. Нефрит, аллергии
15.	2	Мочевая инфекция, нефрит. Аллергия, аллергены. Бронхиальная астма.	1	1						Сообщение. Виды травм

									здорового образа жизни.	
5. Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи.			5	2	3					
16.	1	Виды травм, причины травм. Предупреждение травматизма, охрана труда.	1	1				Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи	формирование научно-материалистического мировоззрения, нравственное воспитание, гигиеническое и половое воспитание, воспитание правильного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Духовно-нравственное воспитание, Этическое воспитание, Патриотическое воспитание, Гражданское воспитание, воспитание личности, умеющей противодействовать употреблению наркотиков, алкоголя и табакокурению; воспитание личности, умеющей создавать собственную модель здорового образа жизни.	Сообщение. 1-я помощи при отравлениях
17.	2	Виды ядохимикатов, условия безопасного применения ядохимикатов. Меры первой помощи при отравлениях ядохимикатами.	1	1						Сообщение. Правила осуществления перевязок
18.	3	Перевязочный материал. Правила его использования.	1		1					Сообщение. Антисептики
19.	4	Антисептики, их виды и правила их использования. Лейкопластырь и правила его использования.	1		1					Сообщение. 1-ая помощь при травмах
20.	5	Оказание первой помощи при травмах в быту (наложение шин, повязок).	1		1					Сообщение. Рациональное питание, диеты
6. Гигиена питания.			2	2	0					

21.	1	Понятие пищи, питательных веществ. Рациональное питание. Культура питания. Диеты.	1	1				Понятие пищи, питательных веществ, витамины. Рациональное питание. Культура питания. Диеты.	формирование научно-материалистического мировоззрения, нравственное воспитание, гигиеническое и половое воспитание, воспитание правильного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Духовно-нравственное воспитание, Этическое воспитание, Патриотическое воспитание, Гражданское воспитание, воспитание личности, умеющей противодействовать употреблению наркотиков, алкоголя и табакокурению; воспитание личности, умеющей создавать собственную модель здорового образа жизни.	Сообщение. Витамины, их роль в организме Решу ОГЭ
22.	2	Витамины, их характеристика. Гиповитаминозы и их последствия для организма.	1	1						Сообщение. Биологические ритмы, их роль
7.Ритмические процессы жизнедеятельности.			2	2	0					
23.	1	Биологические ритмы и их значение для организма. Влияние космических факторов.	1	1				Биологические ритмы и их значение для	формирование научно-материалистического	Сообщение. Нарушения ритмической деят.орг., их последствия

		Формирование биологических ритмов. Виды биологических ритмов.						организма. Нарушения ритмической деятельности организма, их последствия.	мировоззрения, нравственное воспитание, гигиеническое и половое воспитание, воспитание правильного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Духовно-нравственное воспитание, Этическое воспитание, Патриотическое воспитание, Гражданское воспитание, воспитание личности, умеющей противодействовать употреблению наркотиков, алкоголя и табакокурению; воспитание личности, умеющей создавать собственную модель здорового образа жизни.	
24.	2	Нарушения ритмической деятельности организма, их последствия. Предупреждение нарушений.	1	1						Сообщение. Гигиена света и ее значение
8. Гигиена быта.			3	3	0					
25.	1	Гигиена света и ее значение.	1	1				Гигиена быта	формирование научно-материалистического мировоззрения, нравственное воспитание, гигиеническое и	Сообщение. Синтетические материалы, их влияние на организм
26.	2	Синтетические материалы, их влияние на организм человека.	1	1						Сообщение. Вредители. Шум.
27.	3	Опасные вредители в доме.	1	1						Сообщение. ЗПП

		Влияние. Лекарственные растения .							половое воспитание, воспитание правильного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Духовно-нравственное воспитание, Этическое воспитание, Патриотическое воспитание, Гражданское воспитание, воспитание личности, умеющей противодействовать употреблению наркотиков, алкоголя и табакокурению; воспитание личности, умеющей создавать собственную модель здорового образа жизни.	
9. Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы.			6	4	2					
28.	1	Заболевания, передающиеся половым путем.	1	1				Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы	формирование научно-материалистического мировоззрения, нравственное воспитание, гигиеническое и половое воспитание, воспитание	Сообщение. Аборты, их последствия
29.	2	Методы контрацепции. Аборты, их опасность.	1	1			Подготовиться к зачёту			
30.	3	Зачёт по разделу: Человек и его здоровье (промежуточная аттестация)	1		1		- Решу ОГЭ			
31.	4	Планирование семьи.	1	1			Основные понятия генетики			

32.	5	Решение генетических задач о человеке.	1		1				правильного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Духовно-нравственное воспитание, Этическое воспитание, Патриотическое воспитание, Гражданское воспитание, трудовое воспитание, воспитание личности, умеющей противодействовать употреблению наркотиков, алкоголя и табакокурению; воспитание личности, умеющей создавать собственную модель здорового образа жизни.	Сообщение. Периоды взросления Решу ОГЭ
33.	6	Взаимоотношения полов.	1	1						Типы взаимоотношений между людьми
Итоговое занятие.			1		1					
34.	1	Духовное значение любви в человеческих взаимоотношениях.	1		1			Духовное значение любви в человеческих взаимоотношениях	формирование научно-материалистического мировоззрения, нравственное воспитание, гигиеническое и половое воспитание, воспитание правильного отношения к своему	-

									здоровью и здоровью окружающих. Духовно-нравственного воспитание, Этическое воспитание, Гражданское воспитание, воспитание личности, умеющей создавать собственную модель здорового образа жизни.	
Всего:			34	26	8					