Муниципальное общеобразовательное учреждение

# Воскресенская средняя общеобразовательная школа

152 710 Ярославская область Некоузский район с. Воскресенское ул. Центральная дом № 37

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрена**  на заседании МО  Протокол №\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_2021 г.    руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (ФИО) | **Согласована**  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.  Заместитель директора\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ФИО) | **Утверждена**  Приказ по школе № \_\_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.  Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (ФИО) |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Факультативного курса

**«Биология и здоровье»**

Класс: 10-11

Сроки обучения: 1 год

Преподаватель: Курицына И. В. , учитель высшей кв.категории

МОУ Воскресенская СОШ

2021/ 2022 учебный год

## Пояснительная записка

Программа факультативного курса **«Биология и здоровье»** для 10 -11 классов охватывает многие аспекты воспитания здорового образа жизни. Достоверная информация помогает учащимся делать выбор, способствующий здоровью. Приобретение знаний может постепенно привести к изменению образа действий личности. Также учащиеся получают информацию о каналах и местах, куда при необходимости можно обратиться за медицинской помощью.

Данный элективный курс позволяет учащимся также ориентироваться в ряде профессий, связанных с изучением человека.

Рабочая программа курса **«Биология и здоровье»** разработана в соответствии с:

* требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС ООО (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 г., с изменениями приказ от 31.12.2015 г. № 1577);
* Основной Образовательной Программой основного общего образования МБОУ СОШ №24.

Программа обеспечена учебно-методическим комплексом:

1. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 10- 11классы/- М. «Просвещение». 2014.
2. В.П. Александрова, И.В. Болгова. Практикум с основами экологического проектиро- вания. Москва «Вако» 2015 год.
3. «Биология. Человек. Культура здоровья» Электронное приложение к учебнику 8

класса общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2009 г.

## Цели курса:

1. Ознакомить учащихся с понятием и характеристикой здоровья человека, научными подходами к вопросу о здоровье и его сохранению, влиянием на организм вредных привы- чек;
2. Формирование социально – ответственного отношения учащихся к собственному здоровью (и здоровью других людей);
3. Способность лучшей адаптации подростков в современных социальных условиях.

## Задачи:

1. Ориентация на применение знаний в практической деятельности и подготовку уча- щихся к обучению в профильном медицинском классе;

1. Воспитывать ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью других людей;
2. Показать социальную и личностную значимость сохранения здоровья;
3. Способствовать становлению у учащихся отношению к здоровью как к ценности;
4. Обосновывать и соблюдать меры профилактики заболеваний.

Программа курса рассчитана на 34 часа (1 час в неделю, 34 учебных недель).

**Формы проведения занятий и виды деятельности:** мини-лекция, практиче- ская работа, дискуссия, проектная деятельность, игры, анкетирование, тесты.

## Планируемые результаты освоения курса 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; значе- ния семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
* 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 рефлек- сивно-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 позна- вательной деятельности.
* Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтерна- тивные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познава- тельных задач.
* Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять кон- троль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответ- ствии с изменяющейся ситуацией.
* Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возмож- ности 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, класси- фицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанав- ливать 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 учи- телем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и раз- решать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, ар- гументировать и отстаивать свое мнение.
* Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей комму- никации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуля- ции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической кон- текстной речью.
* Формирование и развитие компетентности в области использования информацион- но-коммуникационных технологий.

## Предметные результаты

**Ученик научится:**

* аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профи- лактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зре- ния, 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 объ- яснять 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 утопаю- щего, кровотечениях;
* ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собствен- ному здоровью и здоровью других людей;
* находить в учебной, научно-популярной литературе, Интернет-ресурсах информа- цию об организме человека, его здоровье, оформлять ее в виде устных сообщений и докла- дов;
* анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и по- ступках 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 вы- ступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;
* работать в группе сверстников при решении познавательных задач связанных с осо- бенностями строения и жизнедеятельности организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы;
* проводить оценку качеств, свойственных женщинам и мужчинам, проектировать поведение между полами на основе правил этикета.

## Тематическое планирование

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Количество часов |
| Здоровье человека | 2 |
| Изучение организма человека | 12 |
| Мое здоровье в моих руках | 10 |
| Репродуктивное здоровье. Семейные ценности | 7 |
| Всего: | 34 |

1. **Содержание курса «Биология и здоровье»**

**Здоровье человека (2 ч)**

**Биосоциальная природа человека. Виды здоровья.** Физическое, психическое и ре- продуктивное здоровье.

**Человек как объект исследования различных наук.** Науки об организме человека: анатомия, физиология, гигиена, медицина, эмбриология, генетика, экология. Краткая исто- рия развития, предмет изучения и методы исследования.

Красота и здоровье. Роль гигиены и санитарии в поддержании экологически чистой природной среды. Культура здоровья.

**Изучение организма человека (14 ч) Генетика человека.** Генеалогическое древо. Факторы здоровья.

**Строение организма и регуляция его работы.** Органы, регуляция организма – нерв- ная и гуморальная.

**Опорно-двигательная система.** Скелет, его части кости. Определение параметров антропометрического и функционального развития.

**Ортопедия**. Осанка и мой портфель, сколиоз. Лоскостопие Плоскостопие. Изучение влияние высоты каблука у учениц 10-11 классов школы на состояние опорно- двигательной системы.

**Строение и гигиена ротовой полости.** Стоматология, зубы, зубочелюстные анома-

лии.

**Системы кровообращения и дыхания.** Оценка состояния здоровья по функциональ-

ным пробам. Кровеносная и дыхательная системы, АД, ЧСС, ЧД, ЖЕЛ.

**Кожа. Гигиена кожи.** Эпидермис, дерма, гиподерма, косметология.

**Внимание и память**. Память – зрительная, слуховая, внимание – произвольное и не- произвольное.

**Звуковое восприятие.** Гигиена слуха. Наружное, среднее и внутреннее ухо, шумовая болезнь.

**Зрение – как его сберечь? Иллюзии.** Виды иллюзий.

**Образ жизни и здоровье.** Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил здо- рового образа жизни. Вредные и полезные привычки, их влияние на состояние здоровья.

## Разработка паспорта здоровья.

**Мое здоровье в моих руках (11 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. ры, 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 ре- альность.

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

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

**Право на здоровье.** Государственная служба здравоохранения, частная система здра- воохранения, социальное страхование, САНПИН.

## Репродуктивное здоровье человека. Семейные ценности (7 ч) Репродуктивное здоровье человека. Планирование семьи.

**Инфекции, передающиеся половым путем и их профилактика и лечение.** Венери- ческие заболевания, ВИЧ, СПИД.

**Биологическая и социальная роль мужчины и женщины.** Мужественность, Муже- ство, женственность, гендерное равноправие, право, обязанность, этикет.

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

**Семья в кльтурах 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

## Приложение №1

**Календарно-тематическое планирование по курсу «Биология и здоровье» в 10- 11 классах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Дата проведения урока** | |
| **по плану** | **по факту** |
|  | | | |
| **Здоровье человека (2 ч)** | | | |
| 1 | Биосоциальная природа человека. Виды зоровья. Красота  и здоровье |  |  |
| 2 | Человек как объект исследования различных наук |  |  |
| **Изучение организма человека (14 ч)** | | | |
| 3 | Генетика человека |  |  |
| 4 | Дискуссионный клуб «Здоровье по наследству» |  |  |
| 5 | Строение организма и регуляция его работы |  |  |
| 6 | Опорно-двигательная система |  |  |
| 7 | Ортопедия. Осанка и мой портфель. Сколиоз |  |  |
| 8 | Плоскостопие. Проект: Изучение влияние высоты каб- лука у учениц 10-11 классов школы на состояние опор-  но-двигательной системы. |  |  |
| 9 | Строение и гигиена ротовой полости. Зубочелюстные  аномалии |  |  |
| 10 | Системы кровообращения и дыхания. Практическая ра-  бота «Оценка состояния здоровья по функциональным пробам» |  |  |
| 11 | Кожа. Гигиена Кожи. Косметика (Дискуссия) |  |  |
| 12 | Внимание, память и его виды |  |  |
| 13 | Звуковое восприятие. Гигиена слуха |  |  |
| 14 | Зрение – как его сберечь? |  |  |
| 15 | Иллюзии. Виды иллюзий |  |  |
| 16 | Разработка паспорта здоровья. Проект. |  |  |
|  | | | |
| **Мое здоровье в моих руках (11 ч)** | | | |
| 17 | Правильное питание: мифы и реальность. Рацион питания |  |  |
| 18 | Секреты маркировки продуктов. Эмульгаторы, красите-  ли, ароматизаторы. |  |  |
| 19 | Быстрое питание. Фастфуд-полезно или вредно (дискус-  сионный клуб) |  |  |
| 20 | Тату и пирсинг: за и против. История тату (Дискуссион-  ный клуб) |  |  |
| 21 | Стресс и его виды. Организация зон релаксации в школе  (Проект). |  |  |
| 22 | Игровой проект «Умей властвовать собой» |  |  |
| 23 | О вреде курения. Электронная сигарета: мифы и реаль-  ность (дискуссионный клуб) |  |  |
| 24 | Алкоголизм, наркомания, токсикомания (круглый стол) |  |  |
| 25 | Подготовимся к выезду на отдых (Проект. Разработка па-  мяток по правилам поведения) |  |  |
| 26 | Образ жизни и здоровье. Проект «Здоровье и досуг» |  |  |
| 27 | Право на здоровье. Дискуссия «Прививка: польза или  вред?» |  |  |
| **Репродуктивное здоровье человека. Семейные ценности (7 ч)** | | | |
| 28 | Биологическая и социальная роль мужчины и женщины |  |  |
| 29 | Репродуктивное здоровье человека. Планирование семьи |  |  |
| 30 | Как ему (ей) понравиться?.(Проект. Дискуссионный  клуб) |  |  |
| 31 | Инфекции, передающиеся половым путем и их профилак-  тика и лечение. |  |  |
| 32 | Конкурс агитлистовок, памяток для подростков о профи-  лактике инфекций, передающихся половым путем |  |  |
| 33 | Семья в культурах мира: традиции, обычаи, праздники,  стереотипы. семейно-брачные отношения |  |  |
| 34 | Гражданский брак: плюсы и минусы (Дискуссионный  клуб) |  |  |

Литература

1. В.П. Александрова, И.В. Болгова. Практикум с основами экологического проектиро- вания. 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. Зве- рев. – 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. руководите- лей 5–9 кл.: уч.-методич. пособие / под. ред. Л.В. Баль, С.В. Барканова. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 192 с.