

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КРЫЛОВСКИЙ РАЙОН
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1
имени Чернявского Якова Михайловича станицы Крыловской
муниципального образования Крыловский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета от
29 августа 2023 года протокол № 1

Председатель М.В.Вихляй

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности «Человек и его здоровье»

Направление естественно-научное. _

(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) среднее общее 10-11 классы

Количество часов 68 часов

Учитель Выскребенцева Светлана Вячеславовна , Шимко Ольга Владимировна

Программа разработана на основе примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по среднему образованию, протокол от 28.06.2016 г. № 2/16 - з)

Рабочая программа элективного курса «Человек и его здоровье» для 10-11 класса. ФГОС СОО

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Человек и его здоровье» рассчитана на 68 часов (1 ч. в неделю) на 2 года обучения.

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (ФГОС СОО) и направлена на развитие индивидуальных способностей и познавательных интересов детей, обеспечивает физическое, нравственное, интеллектуальное развитие, познание жизни, самих себя, других людей с помощью активного вовлечения ребят в разнообразную игровую деятельность, наряду с этим развиваются организаторские способности и задатки, психические свойства личности.

Программа курса «Человек и его здоровье» нацелена на расширение знаний учащихся в области медицины, психологии, физиологии, гигиены, санитарии, экологии и некоторых социальных вопросов, направленных на повышение адаптационных возможностей человека в современном обществе.

Современное общество в нашей стране изменилось в социальном плане. Новая структура общества вместе с положительными аспектами породила множество социальных проблем (алкоголизм, наркомания, большой процент суицида среди молодежи, аборт, психические заболевания, бродяжничество, брошенные дети и т. д.). Динамично изменяется правовая база, которая предлагает новое поведение человека в обществе. Человек должен научиться сам себя защитить, быть успешным справляться с множеством стрессовых ситуаций.

Современная система образования пытается охватить весь объем знаний, нужных детям. Необходима новая мобильная система получения знаний, которая поможет человеку получить нужную информацию и сориентирует его поведение. Очень важно, чтобы человек грамотно подошел к решению своих личных проблем, вовремя смог понять, что нужна помощь специалиста - врача, психолога и т.д., знать, каким образом и куда обращаться за помощью.

Программа направлена 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 свободное время, не может оказать первую медицинскую помощь, не знает особенности психики человека; учащиеся плохо представляют, как окружающая среда влияет на человека. Темы программы дают детям определенные знания об опасных заболеваниях, которые могут повредить здоровью. Это только одна сторона предлагаемой программы.

С другой стороны, тематика программы помогает ребенку 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.

Главная идея программы – «человеком быть – это значит...». Учащиеся смогут осознать, 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.

Цели программы:

1. Сформировать убеждение, что выживание цивилизации, качество окружающей среды зависит от гармоничного единства личности, общества и природы.
2. Умение сохранить свое здоровье как компонент общечеловеческой культуры.
3. Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья.
4. Развитие у школьников мотивов бережного отношения к природе, ко всему живому как главной ценности на Земле.
5. Подготовка учащихся к практической деятельности в области медицины и здравоохранения, психологических служб.

Основные задачи:

1. Дать элементарные знания об инфекционных, иммунных и генетических заболеваниях, о нарушениях нервной системы, о закономерностях формирования личности в семье и обществе.
2. Дать элементарные знания по психологии.
3. Развивать умения и навыки в оказании первой медицинской помощи при травмах, аллергии, бронхиальной астме.
4. Научить основам правильного питания.
5. Развить умение использовать теоретические знания в жизни.
6. Научить улучшать собственное физическое и психическое состояния.
7. Сформулировать отказ в образе жизни от поведения, наносящего вред как своему здоровью, так и здоровью окружающих.
8. 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.
9. Формирование адекватного поведения, направленного на выздоровление в случае болезни, особенно хронической.
10. Воспитание интереса к получению знаний о человеке как явлении природы.
11. Развитие творческого потенциала учащегося: подготовка рефератов, сообщений, выполнение практических работ.

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты:

- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищенности, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- освоение приемов оказания первой помощи пострадавшим.

Предметные результаты:

В результате изучения программы обучающийся должен **знать**:

- определения понятия «здоровье» и факторы, влияющие на него;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для места проживания;
- наиболее распространенные заболевания, инфекции, их клиническую картину и профилактику;
- основные требования к охране труда.

уметь:

использовать приобретенные знания и умения на практике для:

- ведения здорового образа жизни;
- соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний;
- оказания первой медицинской помощи в неотложных состояниях;
- подготовки к профессиональной деятельности.

Содержание программы

10 класс (34 часа, 1 ч. в неделю)

1. Социальная медицина (3 ч)

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.

Занятие с элементами психологического тренинга «Я и мое здоровье».

2. Инфекционные заболевания (6 ч)

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

Инфекционные заболевания дыхательной системы: туберкулез, ОРВИ, грипп. Статистика, причины появления заболевания, клиническая картина, меры профилактики.

Инфекционные заболевания пищеварительной системы. Бактериальные кишечные инфекции: холера, дизентерия, сальмонеллез, ботулизм.

Вирусные инфекции пищеварительной системы: гепатит А. Глистные инвазии: аскаридоз, описторхоз. Заболевания кожи: чесотка, грибковые заболевания.

3. Заболевания, связанные с вредными привычками (4 ч)

Понятие «вредные привычки». Основные группы вредных привычек. Курение. Влияние курения на организм человека: анемия, нарушение зрения, заболевание сердечнососудистой системы, аллергия, ухудшение памяти, нарушение работы пищеварительной, половой системы, влияние на будущее потомство, психическая и физическая зависимость от никотина.

Алкоголь. Влияние алкоголя на системы органов, алкогольная болезнь печени, цирроз. Возможность лечения людей, страдающих алкогольной зависимостью.

Наркотики. Состояние эйфории, физическая и психическая зависимость человека.

Занятие с элементами психологического тренинга «Здоровый образ жизни».

4. Распространенные хронические заболевания (4 ч)

Классификация хронических заболеваний по группам. Анемии. Виды анемии: железодефицитные, витаминдефицитные, белководефицитные, гипопластические, гемолитические. Лейкозы. Гастрит (острый и хронический), язва, дуоденит. Мочевая инфекция, нефрит, аллергия, аллергены, бронхиальная астма.

5. Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи (7 ч)

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 общедовидными веществами.

Практическая работа

Приготовление растворов перманганата калия (для обработки ран, дезинфекции, отмачивания бинтов).

Лабораторные работы

1. Использование трубчатого эластичного бинта для удерживания повязки на голове.
2. Использование лейкопластыря и спиртового раствора йода при обработке ран.
3. Оказание первой помощи при травмах в быту (наложение шин, повязок).

6. Гигиена питания (4 ч)

Состав пищи, питательные вещества. Витамины, гиповитаминозы и их последствия для организма. Значение минеральных солей и воды, влияние нитратов, нитритов, пестицидов и солей тяжелых металлов на организм.

Рациональное питание, культура питания. Адекватная теория питания А. М. Уголева. Нормы потребления продуктов. Энергетическая ценность пищи. Подсчет энергетической ценности пищи. Диеты.

Лабораторная работа

4. Составление рациона питания.

7. Ритмические процессы жизнедеятельности (2 ч)

Биологические ритмы и их значение для организма, влияние космических факторов. Формирование биологических ритмов. Суточные ритмы; многодневные ритмы; недельный ритм; годовые ритмы; многолетние ритмы. На рушение ритмической деятельности организма. Ритмы и питание; ритмы сна, медленный и быстрый сон, сновидения, гигиена сна, бессонница. Ритмы бодрствования, ритмы и труд, работоспособность, ритмы жизнедеятельности и индивидуальность человека. Тип суточной активности.

8. Гигиена быта (4 ч)

Гигиена света; зрение. Величина оконных проемов и размещение мебели, светильники, соотношение количества лампочек и их мощности в помещении. Влияние цвета на организм человека, подбор цветовой гаммы для жилых помещений. Оборудование рабочего места школьника.

Синтетические материалы, их влияние на организм человека. Температурный режим и влажность воздуха в жилых помещениях, вентиляция; влияние запыленности и плесневых грибов на организм. Использование синтетических моющих средств для уборки помещений.

Опасные вредители в доме. Влияние шума на организм человека. Санитарные требования к оборудованию кухни.

Лекарственные растения, их влияние на организм. Народная медицина - нужна ли она.

11 класс (34 часа, 1 ч. в неделю)

Тема 1. Введение (1 час)

Общие сведения о строении и функциях организма человека. Связь науки анатомии с другими биологическими науками. Роль биологических наук в формировании научного мировоззрения.

Основные термины: окружающая среда, факторы, обмен веществ, вредные привычки, токсикомания, наркомания.

Тема 2. Организм как живая открытая система (3 часа)

Основные свойства организма. Обмен веществ – признак жизни. Саморегуляция функций организма. Внутренняя среда организма, зависимость гомеостаза от условий внешней среды. Неблагоприятные факторы окружающей среды и их воздействие на организм.

Основные термины: раздражимость, возбудимость, приспособляемость, саморегуляция, неблагоприятные факторы среды, ослабленный организм.

Семинар: “Взаимодействие организма с внешней средой. Исследование причин, влияющих на состояние здоровья населения”.

Лабораторный практикум: “Оценка состояния физического здоровья”.

Отчеты о самонаблюдениях.

Защита рефератов: “Рациональное питание и здоровье человека”, “Режим дня для различных возрастных групп”, “Индивидуальный ритм работоспособности”, “Гиподинамия и ожирение”

Тема 3. Защитные механизмы организма (3 часа)

Внешние биологические барьеры, их роль в защите организма. Иммунная защита организма, формы иммунитета, свойства иммунной системы. Зависимость состояния организма от его защитных свойств.

Основные термины: фагоцитоз, иммунитет, иммунодефицит.

Лабораторный практикум: “Защитные механизмы организма”

Проектная деятельность “Составление индивидуальной программы укрепления здоровья”.

Тема 4. Окружающая среда и гигиена опорно-двигательной системы (4 часа)

Функциональные особенности опорно-двигательной и мышечной систем человека. Функциональные нарушения и роль физических упражнений в формировании опорно-двигательной и мышечной систем человека.

Основные термины: астеник, нормостеник, гиперстеник, осанка, сколиоз, кифоз, лордоз, плоскостопие, мышечные волокна, пучки, сгибатели, разгибатели, гиподинамия, гипокинезия, атрофия, атеросклероз.

Семинар “Функциональные нарушения и роль физических упражнений в формировании опорно-двигательной и мышечной систем человека”

Лабораторный практикум “Определение типа телосложения, осанки”.

Лабораторный практикум “Самонаблюдение за изменением мышц в зависимости от тренировки”.

Проектная деятельность “Режим двигательной активности для разных возрастных групп”.

Тема 5. Окружающая среда и гигиена кровеносной, сердечно-сосудистой и лимфатической систем человека (4 часа)

Физиологические особенности и гигиена кровеносной, сердечно-сосудистой и лимфатической систем человека. Функциональные нарушения работы сердца, кровеносной системы, их профилактика. Нарушения иммунитета, их профилактика. СПИД, причины заболевания, меры профилактики.

Основные термины: кроветворный орган, белая пульпа, красная пульпа, невроз сердца, ревматизм, стенокардия, ишемическая болезнь сердца.

Семинар “Функциональные нарушения работы сердца, кровеносной системы, их профилактика”

Лабораторный практикум “Определение влияния физической нагрузки на работу сердца”.

Проектная деятельность

- “Реакция сердечно-сосудистой системы человека на физическую нагрузку”
- “Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы”
- “Оценка состояния противоинфекционного иммунитета”

Тема 6. Окружающая среда и гигиена пищеварительной системы человека (4 часа)

Пищеварение в ротовой полости, желудке, кишечнике. Функциональные нарушения и гигиена пищеварения. Функциональные нарушения и гигиена пищеварения в железах пищеварительной системы. Функциональные нарушения и гигиена пищеварения в кишечнике. Функция аппендикса в организме. Проблемы питания человека. Экологически чистые продукты.

Основные термины: амилаза, лизоцим, пульпит, периодонтит, гастрит, режим питания, диета, панкреатит, инсулин.

Семинар: “Обсуждение актуальных проблем питания человека”

Лабораторный практикум “Гигиена и профилактика заболеваний зубов”

Проектная деятельность Сбор материала в отделе здравоохранения для изучения причин и динамики желудочно-кишечных заболеваний в районе. Составление отчета о проделанной работе. Оформление фото материалов, стенда и выставки плакатов, докладов на изученную тему. “Определение суточной калорийности питания”, “Составление суточного меню согласно основным принципам здорового питания”

Тема 7. Влияние окружающей среды на функциональную деятельность выделительных систем организма человека. (5 часа)

Функциональные особенности, гигиена и профилактика кожи. Функциональные особенности органов дыхания, и гигиена дыхания. Патологические изменения функций дыхательной системы и меры их профилактики. Функциональные особенности, гигиена и профилактика половой и мочевыделительной систем.

Основные термины: экзема, дерматомикоз, ворота легких, поверхностное дыхание, носовое дыхание, канцерогенные вещества, нефрон, нефрит, цистит.

Семинар: “Основные меры профилактики кожных заболеваний, гигиена дыхания”.

Лабораторный практикум “Определение полного, поверхностного, носового дыхания, жизненной емкости легких”.

Проектная деятельность “Влияние вредных привычек на здоровье человека”

Тема 8. Взаимосвязь окружающей среды с обменными процессами в организме человека. (4 часа)

Сбалансированность питания и водообмена — важнейшие условия стабильности обмена веществ в организме человека

Функция витаминов в обмене веществ организма. Функция желез внутренней секреции в обмене веществ.

Патология и профилактика обменных процессов в организме.

Основные термины: стабильность обмена веществ, коферменты, авитаминозы, гиповитаминозы, тироксин, кальцитонин, паратгормон, сахарный диабет, холестерин, аллергия.

Семинар: “Роль витаминов в обменных процессах организма”.

Лабораторный практикум “Определение энергозатрат человека в течение дня”.

Тема 9. Воздействие окружающей среды на органы чувств и ВНД человека. (4 часа)

Физиологические особенности глаза — органа зрения, гигиена и профилактика глазных заболеваний. Физиологические особенности уха, гигиена и профилактика заболеваний данного органа. Физиологические особенности органов чувств, их гигиена и профилактика. ВНД человека, функции мозга и профилактика. Сон и его физиологические особенности. Природа памяти и эмоций. Их роль во взаимосвязи человека с окружающей средой.

Основные термины: катаракта, глаукома, внутриглазное давление, вестибулярный аппарат, тактильная чувствительность, мышление, локализация функций, положительные и отрицательные эмоции, стрессы.

Лабораторный практикум “Определение гигиенических требований к освещению рабочего места”, “Определение гигиенических требований при работе с компьютером. Меры по снижению утомляемости зрения”

Лабораторный практикум “Анкетирование, выявляющее особенности мыслительной деятельности людей правополушарных и левополушарных”

Тема 10. Функциональные особенности развития человеческого организма. (2 часа)

Развитие человеческого организма. Как наследуется ребенком группа крови и резус-фактор?

Развитие плода и рождение ребенка.

Основные термины: плацента, матка, гемофилия, серповидная анемия, галактоземия.

Тематическое планирование

10 класс (34 часа, 1 ч. в неделю)

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
1	Социальная медицина	3	Личностные УУД: -формирование адекватной позитивной осознанной самооценки; Регулятивные УУД: - способность к организации своей деятельности (самостоятельное составление плана выполнения заданий); -способность принимать, сохранять и следовать учебным целям; Познавательные УУД: -поиск и выделение необходимой информации (анализ, нахождение заданной информации, проектная деятельность) - знаково-символическое моделирование Коммуникативные УУД: -осуществлять деловую коммуникацию, как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами); - при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом проектной команды в разных ролях (генератором идей, критиком, исполнителем, презентующим и т.д.)
2	Инфекционные заболевания	6	Личностные УУД: - формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой деятельности; Регулятивные УУД: - умение действовать по плану (решение задачи, вычисление выражений в два и более действий); -умение контролировать процесс и результаты своей деятельности (проверка вычислений); Познавательные УУД: - умение структурировать знания (создание кластеров, методика «фишбоун, «ЗХУ» - знаю, хочу, умею.) - умение осознанно строить речевые высказывания в устной и письменном виде. Коммуникативные УУД: - 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
3	Заболевания, связанные с вредными привычками	4	Личностные УУД: - развитие познавательных интересов, учебных мотивов; Регулятивные УУД: -умение адекватно воспринимать отметки и оценки (самооценка и сравнение результатов самооценки с отметкой учителя); Познавательные УУД: - выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; -формулирование проблемы. Коммуникативные УУД: - координировать и выполнять работу в условиях виртуального взаимодействия (или сочетания реального и виртуального); - согласовывать позиции членов команды в процессе работы над общим продуктом/решением.
4	Распространенные хронические заболевания	4	Личностные УУД: - развитие доброжелательности, доверия и внимательности к окружающим; Регулятивные УУД: - умение различать субъективную сложность задачи и объективную трудность (анализ задачи, определение типа задачи); Познавательные УУД: -самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера. Коммуникативные УУД: - представлять публично результаты индивидуальной и групповой деятельности, как перед знакомой, так и перед незнакомой аудиторией; - подбирать партнеров для деловой коммуникации, исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий.

5	Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи	8	Личностные УУД: - формирование готовности к сотрудничеству, оказанию помощи. Регулятивные УУД: - формирование готовности к преодолению трудностей (решение нестандартных задач, поиск новых способов решения). Познавательные УУД: -поиск и выделение необходимой информации (анализ, нахождение заданной информации, проектная деятельность) - знаково-символическое моделирование Коммуникативные УУД: - воспринимать критические замечания как ресурс собственного развития - точно и емко формулировать как критические, так и одобрительные замечания в адрес других людей в рамках деловой и образовательной коммуникации, избегая при этом личностных оценочных суждений.
6	Гигиена питания	4	Личностные УУД: - формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой деятельности; Регулятивные УУД: - способность к организации своей деятельности (самостоятельное составление плана выполнения заданий); -способность принимать, сохранять и следовать учебным целям; Познавательные УУД: - умение структурировать знания (создание кластеров, методика «фишбоун, «ЗХУ» - знаю, хочу, умею.) - умение осознанно строить речевые высказывания в устной и письменном виде. Коммуникативные УУД: - умение вступать в диалог (задавать вопросы учителю, одноклассникам, отвечать на вопросы); - умение договариваться, находить общее решение (работа в парах, группах).
7	Ритмические процессы жизнедеятельности	2	Личностные УУД: -формирование адекватной позитивной осознанной самооценки; Регулятивные УУД: - умение действовать по плану (решение задачи, вычисление выражений в два и более действий); -умение контролировать процесс и результаты своей деятельности (проверка вычислений); Познавательные УУД: - выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; -формулирование проблемы. Коммуникативные УУД: - понимание возможности различных позиций (выполнение задания разными способами, предположение ответов), - уважение к другой точке зрения.
8	Гигиена быта	4	Личностные УУД: - формирование готовности к сотрудничеству, оказанию помощи. Регулятивные УУД: - умение различать субъективную сложность задачи и объективную трудность (анализ задачи, определение типа задачи); Познавательные УУД: - самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера. Коммуникативные УУД: - умение доказывать свою позицию, -согласование усилий по достижению общих целей (работа в группах, группах, проектная деятельность).
ИТОГО:		34 ч.	

11 класс (34 часа, 1 ч. в неделю)

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
1	Введение	1	Личностные УУД: -формирование адекватной позитивной осознанной самооценки; Регулятивные УУД:

			- способность к организации своей деятельности (самостоятельное составление плана выполнения заданий); -способность принимать, сохранять и следовать учебным целям; Познавательные УУД: -поиск и выделение необходимой информации (анализ, нахождение заданной информации, проектная деятельность) - знаково-символическое моделирование Коммуникативные УУД: -осуществлять деловую коммуникацию, как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами); - при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом проектной команды в разных ролях (генератором идей, критиком, исполнителем, презентующим и т.д.)
2	Организм как живая открытая система	3	Личностные УУД: - развитие познавательных интересов, учебных мотивов; Регулятивные УУД: -умение адекватно воспринимать отметки и оценки (самооценка и сравнение результатов самооценки с отметкой учителя); Познавательные УУД: - выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; -формулирование проблемы. Коммуникативные УУД: - координировать и выполнять работу в условиях виртуального взаимодействия (или сочетания реального и виртуального); - согласовывать позиции членов команды в процессе работы над общим продуктом/решением.
3	Защитные механизмы организма	3	Личностные УУД: - развитие доброжелательности, доверия и внимательности к окружающим; Регулятивные УУД: - умение различать субъективную сложность задачи и объективную трудность (анализ задачи, определение типа задачи); Познавательные УУД: -самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера. Коммуникативные УУД: - представлять публично результаты индивидуальной и групповой деятельности, как перед знакомой, так и перед незнакомой аудиторией; - подбирать партнеров для деловой коммуникации, исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий.
4	Окружающая среда и гигиена опорно-двигательной системы	4	Личностные УУД: - формирование готовности к сотрудничеству, оказанию помощи. Регулятивные УУД: - формирование готовности к преодолению трудностей (решение нестандартных задач, поиск новых способов решения). Познавательные УУД: -поиск и выделение необходимой информации (анализ, нахождение заданной информации, проектная деятельность) - знаково-символическое моделирование Коммуникативные УУД: - воспринимать критические замечания как ресурс собственного развития - точно и емко формулировать как критические, так и одобрительные замечания в адрес других людей в рамках деловой и образовательной коммуникации, избегая при этом личностных оценочных суждений.
5	Окружающая среда и гигиена кровеносной, сердечно-сосудистой и лимфатической систем человека	4	Личностные УУД: - формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой деятельности; Регулятивные УУД: - способность к организации своей деятельности (самостоятельное составление плана выполнения заданий); -способность принимать, сохранять и следовать учебным целям; Познавательные УУД: - умение структурировать знания (создание кластеров, методика «фишбоун, «ЗХУ» - знаю, хочу, умею.) - умение осознанно строить речевые высказывания в устной и письменном виде. Коммуникативные УУД:
6	Окружающая среда и гигиена пищеварительной системы человека	4	Личностные УУД: - формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой деятельности; Регулятивные УУД: - способность к организации своей деятельности (самостоятельное составление плана выполнения заданий); -способность принимать, сохранять и следовать учебным целям; Познавательные УУД: - умение структурировать знания (создание кластеров, методика «фишбоун, «ЗХУ» - знаю, хочу, умею.) - умение осознанно строить речевые высказывания в устной и письменном виде. Коммуникативные УУД:

			- умение вступать в диалог (задавать вопросы учителю, одноклассникам, отвечать на вопросы); - умение договариваться, находить общее решение (работа в парах, группах).
7	Влияние окружающей среды на функциональную деятельность выделительных систем организма человека	5	Личностные УУД: - формирование адекватной позитивной осознанной самооценки; Регулятивные УУД: - умение действовать по плану (решение задачи, вычисление выражений в два и более действий); - умение контролировать процесс и результаты своей деятельности (проверка вычислений); Познавательные УУД: - выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - формулирование проблемы. Коммуникативные УУД: - понимание возможности различных позиций (выполнение задания разными способами, предположение ответов), - уважение к другой точке зрения.
8	Взаимосвязь окружающей среды с обменными процессами в организме человека	4	Личностные УУД: - формирование готовности к сотрудничеству, оказанию помощи. Регулятивные УУД: - умение различать субъективную сложность задачи и объективную трудность (анализ задачи, определение типа задачи); Познавательные УУД: - самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера. Коммуникативные УУД: - умение доказывать свою позицию, - согласование усилий по достижению общих целей (работа в группах, группах, проектная деятельность).
9	Воздействие окружающей среды на органы чувств и ВНД человека	4	Личностные УУД: - формирование адекватной позитивной осознанной самооценки; Регулятивные УУД: - способность к организации своей деятельности (самостоятельное составление плана выполнения заданий); - способность принимать, сохранять и следовать учебным целям; Познавательные УУД: - поиск и выделение необходимой информации (анализ, нахождение заданной информации, проектная деятельность) - знаково-символическое моделирование Коммуникативные УУД: - осуществлять деловую коммуникацию, как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами); - при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом проектной команды в разных ролях (генератором идей, критиком, исполнителем, презентующим и т.д.)
10	Функциональные особенности развития человеческого организма	2	Личностные УУД: - формирование готовности к сотрудничеству, оказанию помощи. Регулятивные УУД: - формирование готовности к преодолению трудностей (решение нестандартных задач, поиск новых способов решения). Познавательные УУД: - поиск и выделение необходимой информации (анализ, нахождение заданной информации, проектная деятельность) - знаково-символическое моделирование Коммуникативные УУД: - воспринимать критические замечания как ресурс собственного развития - точно и емко формулировать как критические, так и одобрительные замечания в адрес других людей в рамках деловой и образовательной коммуникации, избегая при этом личностных оценочных суждений.
	ИТОГО:	34 ч.	

Требования к уровню подготовки выпускников

По окончании обучения 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;

Уметь:

- оказать первую помощь при травмах;
- приготовить и использовать элементарные антисептические средства;
- составить рацион питания.

Формы контроля и оценка планируемых результатов

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие **формы контроля**:

- **Стартовый**, позволяющий определить исходные знания обучающихся (собеседование).
- **Текущий в форме наблюдения**:
 - прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;
 - пооперационный, то есть контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;
 - рефлексивный, контроль, обращенный на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;
 - контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.
- **Итоговый** контроль в формах
 - практические работы;
 - творческие проекты обучающихся;
 - контрольные задания.
- **Самооценка и самоконтроль** определение учеником границ своего «знания - незнания», своих потенциальных возможностей, а также осознание тех проблем, которые ещё предстоит решить в ходе осуществления деятельности.

Содержательный контроль и оценка результатов обучающихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения программы ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми. **Результаты проверки** фиксируются в рамках накопительной системы, создание портфолио.

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- степень помощи, которую оказывает учитель обучающимся при выполнении заданий: чем помощь учителя меньше, тем выше самостоятельность учеников и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;
- поведение обучающихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты занятий;

Формы подведения итогов:

1. Итоговые занятия.
2. Компьютерное тестирование.
3. Конференция
4. Творческие проекты.
5. Конкурсы.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Учебная литература для учащихся

1. Батуев Л. С., Соколова Л. В., Левитан м. Г. Человек. Основы физиологии и психологии: учеб. для 9 кл. общеобразоват. учреждений. М.: Дрофа, 2000.
2. Винокурова Н. Ф. Природопользование: учеб. для 10-11 кл. общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 1995.
3. Колесов д. В., Маш Р. Д. Основы гигиены и санитарии. Факультативный курс. М.: Просвещение, 1989.
4. Колесов д. В. Предупреждение вредных привычек школьников. М.: Педагогика, 1984.

Литература для учителя

1. Баярд Р., Баярд Д. Ваш беспокойный подросток: практическое руководство для отчаявшихся родителей. М.: Мир, 1991.
2. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М.: Мир, 1997.
3. Кабаева В. М. Программа психологического обучения и воспитания школьников «Я - мой образ жизни - мое здоровье». М.: АСАДЕМ1А, 2002.
4. Практическая психология образования / под ред. И. В. Дубровиной: учеб. для студентов высших и средних учеб. заведений. М.: Сфера, 1997.
5. Пругченков А. С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М.: Знание, 1991.
6. Рогов Е. И. Эмоции и воля. М.: ВЛАДОС, 1999.
7. Скрытые инфекции. Санкт-Петербург: Издательская компания «Невский проспект», 2004. (Советует доктор).
8. Я иду на урок биологии. Человек и его здоровье / под ред. А. Я. Щелкунова. М.: Первое сентября, 2000.

2. Аудиовидеоаппаратура, проекционная аппаратура

Мультимедиапроектор

Экран настенный

Компьютер

3. Медицинское имущество

Аптечка индивидуальная (типа АИ-2 и т. п.)
 Бинт марлевый медицинский нестерильный,
 размер 7 м x 14 см
 Вата медицинская компрессная
 Шина проволоочная (лестничная) для рук
 Шина фанерная длиной 1 м

Жгут кровоостанавливающий эластичный
 набор шин универсальных (МЧС)
 Носилки тканевые (МЧС)
 Повязки малые стерильные
 Повязки большие стерильные
 Поильник

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
 объединения учителей химии, биологии

от «25» августа 2022 года №1
 _____/Выскребенцева С.В./
 подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 _____/Николаенко О.А./
 подпись Ф.И.О.
 «25» августа 2022 года