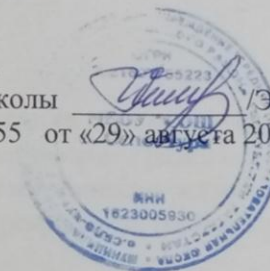


Рассмотрена на заседании МО  
Протокол №1 от «25» августа 2023 г.  
Руководитель МО Айсина  
/Ч.Н.Айсина/

Согласована  
Руководитель методического совета  
Л. С. Алексеева  
/Л. С. Алексеева/  
«26» августа 2023 г.

Утверждена  
Директор школы Э.Г.Тукеева  
Приказ № 155 от «29» августа 2023 г.



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Село- Чура»  
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
элективного курса  
«Человек и его здоровье»  
для 11 класса на 2023 / 2024 учебный год

Автор- составитель: учитель биологии и химии первой квалификационной категории Айсина Чулпан Николаевна

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от 28 августа 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа элективного курса для 11 класса составлена на основе:

- Образовательной программы МБОУ «СОШ с. Село- Чура» Кукморского муниципального района Республики Татарстан,
- Учебного плана 1-11 классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с. Село- Чура» Кукморского муниципального района Республики Татарстан на 2023 – 2024 учебный год, утвержденного приказом №155 от 29 августа 2023г.)

Предлагаемая программа элективного курса по биологии «Человек и его здоровье» предназначена для учащихся 11-х классов общеобразовательной школы.

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

В данном курсе рассматриваются биологические особенности организма человека, психические особенности и эмоционально-волевые, особенности нервной системы, то, что выходит за рамки школьной программы по биологии. Его содержание и рекомендуемые формы и методы обучения способствуют удовлетворению познавательных интересов, повышению информационной и коммуникативной компетенции, выявлению профессиональных интересов. Программа предполагает более подробное изучение отдельных тем курса «Общая биология», таких как «Закономерности наследственности и изменчивости», «Генетика и здоровье человека». Программа позволяет ориентироваться на интересы учащихся и поэтому помогает решать важные учебные задачи, систематизируя, углубляя и расширяя биологические знания.

Количество часов в год 34 часа, в неделю 1 час.

Цель программы: -создание условий для формирования и развития у учащихся интеллектуальных и практических умений в области анатомии и общей биологии.

- Основные задачи: -овладеть основными терминами и понятиями, используемыми в генетике человека, в общей биологии, анатомии человека научиться грамотно их применять;
- показать приоритет экологических ценностей (сохранение многообразия органического мира, состояние своего здоровья, семьи) над материальными;
  - ознакомить с наследственными заболеваниями человека и их причинами;
  - добиться осознания учащимися свою индивидуальность, научить бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
  - сформировать интерес к своей родословной, родословным известных людей в истории человечества.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА

### Личностные результаты:

Подростковый возраст является важным этапом формирования готовности к личностному самоопределению на основе развития самосознания и мировоззрения, выработки ценностных ориентаций и личностных смыслов, включая формирование гражданской идентичности. Данная программа направлена на воспитание экологического сознания, признание высокой ценности жизни во всех ее проявлениях, знание основных принципов и правил отношения к природе, формирование чувства прекрасного, реализация гражданской позиции в деятельности и поведении.

### Метапредметные результаты:

- общеучебные, знаково-символические, информационные и логические умения и навыки.
- целеполагание – это определение желаемого или должного результата. (Что я хочу получить? Какими должны быть результаты?)
- планирование – это составление плана, определение конкретных способов достижения целей и необходимых для этого средства;
- ориентация в ситуации – необходимо разобраться в ситуации и понять; почему возникло затруднение в деятельности или в сложившихся обстоятельствах;
- прогнозирование – это прогноз или попытка заглянуть в будущее, предсказать развитие событий; • принятие решения – это переход от плана к действию;
- самоконтроль – это контроль деятельности с учета того насколько результат близок к поставленной цели;
- коррекция – это изменение реальных действий, поступков, системы самоуправления;
- оценивание полученного результата.
- общение и взаимодействие - т.е. умение представлять и сообщать в письменной и устной форме, использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции;
  - работа в группе – т.е. совместная деятельность, умение устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; умение слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли;
  - способность действовать с учетом позиции другого и уметь согласовывать свои действия;
  - речевые действия как средство регуляции собственной деятельности, высказывание своих мыслей, побуждений и своих чувств.

### Предметные результаты:

- усвоение системы научных знаний о живой природе и закономерностях её развития для формирования современных представлений о естественнонаучной картине мира;
- формирование первоначальных систематизированных представлений о биологических объектах, процессах, явлениях, закономерностях, об основных биологических теориях, об экосистемной организации жизни, о взаимосвязи живого и неживого в биосфере, о наследственности и изменчивости; овладение понятийным аппаратом биологии;

- приобретение опыта использования методов биологической науки и проведения несложных биологических экспериментов для изучения живых организмов и человека, проведения экологического мониторинга в окружающей среде;
- формирование основ экологической грамотности: способности оценивать последствия деятельности человека в природе, влияние факторов риска на здоровье человека; умение выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих; осознание необходимости действий по сохранению биоразнообразия и природных местообитаний, видов растений и животных;
- объяснение роли биологии в практической деятельности людей, места и роли человека в природе, родства, общности происхождения и эволюции растений и животных;
- овладение методами биологической науки; наблюдение и описание биологических объектов и процессов; постановка биологических экспериментов и объяснение их результатов;
- формирование представлений о значении биологических наук в решении локальных и глобальных экологических проблем, необходимости рационального природопользования, защиты здоровья людей в условиях быстрого изменения экологического качества окружающей среды;
- освоение приёмов оказания первой помощи, рациональной организации труда и отдыха, выращивания и размножения культурных растений и домашних животных, ухода за ними.
- ведение мониторинга состояния здоровья себя и окружающих
- приготовление и использование элементарных антисептических средств
- составление рациона питания и знания основ рационального питания
- проведение исследования своей квартиры на соответствие экологическим нормативам.
- приобретение знаний о наиболее распространенных заболеваниях, инфекциях, их клиническую картину и профилактику, знания о хронических заболеваниях: причины их возникновения, клинику
- приобретение знаний о влиянии наркотических средств на все системы организма и психику человека

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### **Введение.**

Введение. Общее знакомство с курсом «Человек и его здоровье». Предмет и задачи курса. Роль физиологии в развитии науки. Связь физиологии с другими науками. Системный подход к здоровью человека.

### **Общий обзор организма.**

Система органов в организме. Уровни организации организма. Нервная и гуморальная регуляция. Проблемы соотношения психического и соматического компонентов здоровья.

### **Двигатели нашего тела.**

Роль движения в нашей жизни. Арсенал наших двигательных возможностей. Химия и энергетика работающей мышцы. Что такое утомление? Сила мышц и их выносливость.

### **Исполнители симфонии жизни.**

Кровь как внутренняя среда организма. Гуморальная и нервная регуляция функций организма. Железы внутренней секреции. Гормоны и их свойства. Роль нервной системы в восприятии, переработке и передаче информации.

### **Иммунитет.**

Детские инфекционные заболевания и меры борьбы с ними. История становления иммунологии как науки (Л. Пастер, Э. Дженнер, И. И. Мечников, П. Эрлих, Р. Кох). Пути решения проблемы иммунопрофилактики. Распространение инфекционных заболеваний и приоритетные направления по их сокращению. ВИЧ-инфекция: пути заражения, способы предупреждения, история открытия болезни. Строение и жизненный цикл вируса. Профилактика заболевания. Разработка вакцины.

### **Поставщики энергии и пищеварительная система на страже здоровья.**

Значение питательных веществ, для организма. Особенности обмена веществ в разном возрасте. Рациональное питание. Режим питания. Опасность переедания, болезни сытости. Дистрофия и болезни голода. Лечебное голодание. Диетическое питание для больных. Знакомство с особенностями профессиональной деятельности врача-диетолога.

### **Свет мой, зеркальце, скажи...**

Строение и функции кожи. Производные кожи. Методы лечения организма (иглоукальвание, электрофорез, светолечение, криотерапия). Вирусные заболевания кожи (бородавки и герпес). Чесотка и грибковые заболевания кожи (микоз, лишай, парша). Пересадка кожи. Роль кожи в терморегуляции организма. Обмен веществ и постоянная температура тела. Механизм терморегуляции. Причины повышения температуры при заболеваниях. Нарушение терморегуляции (ожоги и обморожения). Закаливание организма и факторы среды. Формы и условия закаливания. Косметические средства и их рациональное использование. Знакомство с особенностями профессиональной деятельности врача-косметолога. Домашняя косметика.

### **Репродуктивная система человека.**

Проект «Почему дети похожи на родителей». Характерные признаки мужского и женского пола. Особенности строения мужской и женской половой системы. Планирование семьи. Физическая зрелость вступающих в брак. Сущность социальной готовности к вступлению в брак. Этико-психологическая готовность. Возрастные процессы и особенности: новорожденного и грудного ребенка, подросткового, зрелого, пожилого и старческого возраста. «Хорошо ли быть бессмертным?» (проблема клонирования). Генетические болезни человека.

Наследование резус-фактора и групп крови. Генетическое определение пола. Методы изучения генетики человека. Хромосомные аномалии. Иммуногенетика, генетические аспекты онкологии.

#### **Наука будущего.**

Биотехнология, ее задачи и методы. Химический синтез генов. Ферментативный синтез генов. Перенос генов и хромосом. Искусственная пересадка ядер в яйцеклетки и соматические клетки. Применение генной инженерии в селекции и медицине. Клонирование.

#### **Особенности ВНД человека.**

Рефлекторный характер ВНД. Классификация темперамента по Гиппократу. Классификация типов нервной системы по Павлову. Соотношение характера и темперамента. Воля — способность человека к преодолению трудностей. « Золотые сны », от которых не просыпаются. Наркомания — это болезнь. Действие наркотиков на организм. Механизмы формирования наркотической зависимости. Наркомания и закон. Познавательные процессы. Речь — средство общения. Память, ее виды и значение для формирования мыслительной деятельности и поведения. Воображение, восприятие и мышление. И.М. Сеченов.

#### **Старые и новые загадки мозга.**

Двойное чудо сна. Отчего мы погружаемся в сон? Физиология сна. Нормы сна – наполеоновские и медицинские. Что такое литаргический сон? Небывалая комбинация бывалых впечатлений. Полезны или вредны сновидения? Могут ли сны быть вещими? Что такое гипноз? Объяснение гипноза «вчера» и «сегодня». Можно ли вылечить гипнозом? Иллюзии. Причины появления иллюзий. Объяснение причин появления иллюзий.

#### **Поиски путей к долголетию.**

Почему природа не дала бессмертие? Продолжительность жизни разных живых организмов. Некоторые попытки борьбы со старением. Почему мы старимся преждевременно? Почему долголетие социальная проблема? Восемь заповедей правильного образа жизни.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения		примечание
			Планируемая	Фактическая	
1	Введение. Общее знакомство с курсом «Человек и его здоровье». Предмет и задачи курса. Роль физиологии в развитии науки. Связь физиологии с другими науками. Системный подход к здоровью человека.	1	2.09		
	<b>Общий обзор организма</b>	<b>2</b>			
2	Система органов в организме. Уровни организации организма.	1	9.09		
3	Нервная и гуморальная регуляция. Проблемы соотношения психического и соматического компонентов здоровья.	1	16.09		
	<b>Двигатели нашего тела</b>	<b>2</b>			
4	Роль движения в нашей жизни. Арсенал наших двигательных возможностей. Химия и энергетика работающей мышцы.	1	23.09		
5	Что такое утомление? Сила мышц и их выносливость.	1	30.09		
	<b>Исполнители симфонии жизни</b>	<b>1</b>			
6	Кровь как внутренняя среда организма. Гуморальная и нервная регуляция функций организма. Железы внутренней секреции. Гормоны и их свойства.	1	7.10		
	<b>Иммунитет</b>	<b>2</b>			
7	Детские инфекционные заболевания и меры борьбы с ними. История становления иммунологии как науки (Л. Пастер, Э. Дженнер, И. И. Мечников, П. Эрлих, Р. Кох). Пути решения проблемы иммунопрофилактики. Распространение инфекционных заболеваний и приоритетные направления по их сокращению.	1	14.10		
8	ВИЧ-инфекция: пути заражения, способы предупреждения, история открытия болезни. Строение и жизненный цикл вируса. Профилактика заболевания.	1	21.10		

	Разработка вакцины.				
	<b>Поставщики энергии и пищеварительная система на страже здоровья</b>	<b>2</b>			
9	Значение питательных веществ, для организма. Особенности обмена веществ в разном возрасте. Рациональное питание. Режим питания.	1	11.11		
10	Опасность переедания, болезни сытости. Дистрофия и болезни голода. Лечебное голодание. Знакомство с особенностями профессиональной деятельности врача-диетолога.	1	18.11		
	<b>Свет мой, зеркальце, скажи...</b>	<b>4</b>			
11	Строение и функции кожи. Производные кожи. Методы лечения организма (иглоукалывание, электрофорез, светолечение, криотерапия).	1	25.11		
12	Вирусные заболевания кожи (бородавки и герпес). Чесотка и грибковые заболевания кожи (микоз, лишай, парша). Пересадка кожи.	1	2.12		
13	Роль кожи в терморегуляции организма. Обмен веществ и постоянная температура тела. Механизм терморегуляции. Причины повышения температуры при заболеваниях.	1	9.12		
14	Закаливание организма и факторы среды. Косметические средства и их рациональное использование. Знакомство с особенностями профессиональной деятельности врача-косметолога. Домашняя косметика.	1	16.12		
	<b>Репродуктивная система человека</b>	<b>5</b>			
15	Проект «Почему дети похожи на родителей». Характерные признаки мужского и женского пола. Планирование семьи. Физическая зрелость вступающих в брак. Сущность социальной готовности к вступлению в брак.	1	23.12		
16	Возрастные процессы и особенности: новорожденного и грудного ребенка, подросткового, зрелого, пожилого и старческого возраста.	1	13.01		



17	Генетические болезни человека. Наследование резус-фактора и групп крови.	1	20.01		
18	Хромосомные аномалии. Иммуногенетика, генетические аспекты онкологии.	1	27.01		
19	«Хорошо ли быть бессмертным?» (проблема клонирования).	1	3.02		
	<b>Наука будущего</b>	<b>2</b>			
20	Биотехнология, ее задачи и методы. Химический синтез генов. Ферментативный синтез генов. Перенос генов и хромосом.	1	10.02		
21	Искусственная пересадка ядер в яйцеклетки и соматические клетки. Применение генной инженерии в селекции и медицине. Клонирование.	1	17.02		
	<b>Особенности ВНД человека</b>	<b>6</b>			
22	Рефлекторный характер ВНД. Классификация темперамента по Гиппократу. Классификация типов нервной системы по Павлову.	1	24.02		
23	Соотношение характера и темперамента. Воля — способность человека к преодолению трудностей.	1	2.03		
24	«Золотые сны», от которых не просыпаются. Наркомания — это болезнь. Действие наркотиков на организм.	1	9.03		
25	Механизмы формирования наркотической зависимости. Наркомания и закон.	1	16.03		
26	Познавательные процессы. Речь — средство общения.	1	6.04		
27	Память, ее виды и значение для формирования мыслительной деятельности и поведения. Воображение, восприятие и мышление.	1	13.04		
	<b>Старые и новые загадки мозга</b>	<b>5</b>			
28	Двойное чудо сна. Отчего мы погружаемся в сон? Физиология сна.	1	20.04		
29	Нормы сна – наполеоновские и медицинские. Что такое литаргический сон?	1	27.04		
30	Небывалая комбинация бывалых впечатлений. Полезны	1	4.05		

	или вредны сновидения? Могут ли сны быть вещими?				
31	Что такое гипноз? Объяснение гипноза «вчера» и «сегодня». Можно ли вылечить гипнозом? Иллюзии. Причины появления иллюзий. Объяснение причин появления иллюзий.	1	11.05		
32	Промежуточная аттестационная работа.	1	18.05		
	<b>Поиски путей к долголетию</b>	<b>2</b>			
33	Почему природа не дала бессмертие? Продолжительность жизни разных живых организмов.	1	25.05		
34	Некоторые попытки борьбы со старением. Почему мы старимся преждевременно? Почему долголетие социальная проблема? Восемь заповедей правильного образа жизни.	1	25.05		

Пронумеровано, прошнуровано и  
скреплено печатью 9 (девета)  
Директор школы: Шамов  
Э.Г. Тухеев

