




**Рассмотрено**  
на заседании методического  
объединения учителей  
физкультурно-эстетического  
цикла  
Протокол №1  
от 29 августа 2023 г.,  
Руководитель:   
С.Р.Гарифуллина

**Согласовано**  
заместитель директора по УР  
 А.Х.Шарафеева  
29 августа 2023 г.

**Утверждено**  
Директор МБОУ  
«Олуязская средняя школа»  
 А.М.Гарипов  
Введена в действие  
приказом №129  
от 29 августа 2023 г.



#### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

элективного курса «Здоровье и здоровый образ жизни»  
для 11 класса учителя высшей квалификационной категории  
муниципального бюджетного образовательного учреждения  
« Олуязская средняя школа имени Г.Х. Хабибрахманова»  
Кукморского муниципального района Республики Татарстан  
Шарафеевой Альбины Хафизовны  
на 2023-2024 учебный год

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от 29 августа 2023 г.

## Требования к уровню подготовки учащихся

### Учащиеся должны знать:

- 1.Что такое здоровье и болезнь, здоровый образ жизни.
- 2.Последствия прямого и косвенного воздействия среды на здоровье человека.
- 3.Традиции русской национальной культуры в оценке здоровья человека.
- 4.Самые важные факторы здоровья и риска заболеваний для сохранения и укрепления здоровья.
- 5.Понятие исторического подхода к проблеме развития человека как биологического вида.
- 6.Понятие социально-психологической среды и предъявляемые ею требования к современному человеку.
- 7.Влияние вредных привычек на состояние здоровья человека.
- 8.Основные требования к охране труда.
- 9.Понятие рационального питания.
- 10.Влияние ближайшего окружения: домашних условий, социума на здоровье человека.
- 11.Меры по улучшению качества окружающей среды.

### Учащиеся должны уметь:

- 1.Объяснять необходимость знаний о здоровье для каждого культурного человека.
- 2.Сопоставлять характеристику понятий «здоровье» и «болезнь».
3. Объяснять влияние факторов здоровья и риска болезни на увеличение смертности
- 4.Объяснять связь наследственных болезней с изменением генотипа человека.
- 5.Давать характеристику природной среды своей местности, своей квартиры.
- 6.Предотвращать негативное влияние стресса на здоровье человека.
- 7.Анализировать и оценивать образ жизни себя самого и своей семьи.
- 8.Составлять и обосновывать основные требования к образу жизни человека с целью сохранения и укрепления собственного здоровья.
- 9.Составлять рацион питания, полезный для здоровья человека, учитывая индивидуальные особенности.
- 10.Уметь сказать «нет!» вредным привычкам.

### Содержание программы

Быть здоровым модно (1ч.). Оценка состояния своего здоровья (2ч.). Образ жизни и его состояние (20ч.). Вредные привычки как фактор риска здорового организма (8 ч.). Дом, в котором я живу (2ч.).

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Примечание
	<b>Введение.</b>	<b>3</b>		
1	«Быть здоровым модно».		05.09	
2	Оценка состояния своего здоровья.		12.09	
3	<b>Практическая работа №1</b> «Оценка состояния своего здоровья».		19.09	

	<b>Образ жизни и его состояние.</b>	<b>20</b>		
4	Питание и здоровье.		26.09	
5	Основы рационального питания.		03.10	
6	Составление суточного рациона питания		10.10	
7	<b>Практическая работа №2</b> «Составление суточного пищевого рациона».		17.10	
8	Искусственная пища: за и против.		24.10	
9	Искусственные продукты – это опасно?		07.11	
10	Двигательная активность. Гиподинамия и ее опасность.		14.11	
11	Если хочешь быть здоров – закаляйся!		21.11	
12	Этот скучный режим		28.11	
13	Наши эмоции и как ими управлять?		05.12	
14	Наши эмоции и как ими управлять?		12.12	
15	Психосоциальные условия жизни и здоровье		19.12	
16	Психосоциальные условия жизни и здоровье		26.12	
17	Стресс. Как его избежать?		09.01	
18	Секс и здоровье. Секс и чувство ответственности за вступление в половые отношения.		16.01	
19	Заболевания, передающиеся половым путем.		23.01	
20	Любовь и секс – связь между ними и взаимответственность.		30.01	
21	Определение влияния образа жизни на состояние здоровья.		06.02	
22	<b>Практическая работа №3</b> «Определение влияния образа жизни на состояние здоровья».		13.02	
23	<b>Тестирование</b> «Образ жизни и его состояние».		20.02	
	<b>Вредные привычки как фактор риска здорового организма.</b>	<b>8</b>		
24	Вредные привычка как фактор риска.		27.02	
25	Курение, его влияние на организм		05.03	

	(физиологические механизмы).			
26	Мое отношение к наркотикам		12.03	
27	Алкоголизм – мы и наше потомство		19.03	
28	Алкоголь и наркотики, последствия их употребления.		02.04	
29	Наркомания – как сказать НЕТ?		09.04	
30	СПИД и другие болезни – спутники наркоманов.		16.04	
31	<b>Тестирование</b> «Вредные привычки как фактор риска здорового организма».		23.04	
	<b>Дом, в котором я живу.</b>	<b>2</b>		
32	Дом, в котором я живу. Среда жизни человека. Экология жилища.		30.04	
33	Зависимость здоровья от экологического состояния среды. Бионика.		07.05	
<b>Всего 33 часа</b>				

Пронумеровано, прошнуровано и  
скреплено печатью

3 листа

листа(ов)

Директор школы:

А.М.Гарипов

