

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ошторма – Юмьинская средняя школа»
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей
естественно –
математического цикла
Протокол №1
от «23» августа 2024 г.
Руководитель МО:
В.И. Т. И. Васильева

«Согласовано»

Заместитель директора по УР:
О.М. Ромазанова О.М. Ромазанова
Протокол №1
от «23» августа 2024 г.

«Утверждаю»

Директор школы:
В.Г. Семенов В. Г. Семенов
Приказ №114
от «26» августа 2024 г.



Рабочая программа
по учебному курсу «Гигиена и здоровый образ жизни»
для 11 класса
учителя биологии и химии
первой квалификационной категории
Маматовой Елены Михайловны
на 2024 – 2025 учебный год

Рассмотрена на заседании педагогического совета
Протокол №2 от «26» августа 2024 г.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за вклад российских ученых химиков в развитие мировой химической науки;
- подготовка выбора индивидуальной образовательной траектории и профессиональной ориентации обучающихся;
- формирование умения управлять познавательной деятельностью;
- развитие способности к решению практических задач, умению находить способы взаимодействия с окружающими в учебной и внеурочной деятельности;
- формирование химической культуры;
- воспитание безопасного обращения с химическими веществами и стремления к здоровому образу жизни.

Метапредметные результаты

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств.

Предметные результаты освоения курса

Обучающийся научится:

- раскрывать на примерах роль химии в формировании современной научной картины мира и в практической деятельности человека; демонстрировать на примерах взаимосвязь между химией и другими естественными науками;
- раскрывать на примерах положения теории химического строения А.М. Бутлерова; - объяснять причины многообразия веществ на основе общих представлений об их составе и строении;
- применять правила систематической международной номенклатуры как средства различения и идентификации веществ по их составу и строению;

- составлять молекулярные и структурные формулы органических веществ как носителей информации о строении вещества, его свойствах и принадлежности к определенному классу соединений;
- характеризовать органические вещества по составу, строению и свойствам, устанавливать причинно-следственные связи между данными характеристиками вещества; - приводить примеры химических реакций, раскрывающих характерные свойства типичных представителей классов органических веществ с целью их идентификации и объяснения области применения;
- прогнозировать возможность протекания химических реакций на основе знаний о типах химической связи в молекулах реагентов и их реакционной способности;
- использовать знания о составе, строении и химических свойствах веществ для безопасного применения в практической деятельности;
- приводить примеры практического использования продуктов переработки нефти и природного газа, высокомолекулярных соединений (полиэтилена, синтетического каучука, ацетатного волокна);
- проводить опыты по распознаванию органических веществ: глицерина, уксусной кислоты, непредельных жиров, глюкозы, крахмала, белков – в составе пищевых продуктов и косметических средств;
- владеть правилами и приемами безопасной работы с химическими веществами и лабораторным оборудованием;
- проводить расчеты на нахождение молекулярной формулы углеводорода по продуктам сгорания и по его относительной плотности и массовым долям элементов, входящих в его состав;
- владеть правилами безопасного обращения с едкими, горючими и токсичными веществами, средствами бытовой химии;
- осуществлять поиск химической информации по названиям, идентификаторам, структурным формулам веществ;
- критически оценивать и интерпретировать химическую информацию, содержащуюся в сообщениях средств массовой информации, ресурсах Интернета, научно-популярных статьях с точки зрения естественно-научной корректности в целях выявления ошибочных суждений и формирования собственной позиции;
- представлять пути решения глобальных проблем, стоящих перед человечеством: экологических, энергетических, сырьевых, и роль химии в решении этих проблем.

Обучающийся получит возможность научиться:

- иллюстрировать на примерах становление и эволюцию органической химии как науки на различных исторических этапах ее развития;
- использовать методы научного познания при выполнении проектов и учебно-исследовательских задач по изучению свойств, способов получения и распознавания органических веществ;
- устанавливать генетическую связь между классами органических веществ для обоснования принципиальной возможности получения органических соединений заданного состава и строения;
- устанавливать взаимосвязи между фактами и теорией, причиной и следствием при анализе проблемных ситуаций и обосновании принимаемых решений на основе химических знаний.

Содержание курса

Что мы знаем о себе?

Здоровье - основное право человека. Факторы, влияющие на здоровье. Правила безопасности в быту. Как управлять эмоциями?

Экология и здоровье.

Понятие окружающей среды. Химические и биологические загрязнения и болезни человека. Что мы знаем о воде? Роль воды для жизни и здоровья. Электромагнитные излучения и их воздействие на организм. Компьютер и здоровье человека. Источники загрязнения среды.

Питание и здоровье.

Неправильное питание -результат болезней. Культура питания. Витамины круглый год
Правильный рацион питания. Практическая работа «Составление меню» Диета. Режим питания. Питание при болезнях. Маркировка продуктов.

Пока мы дышим, мы живем.

Образ жизни. Вредные привычки и зависимости. Семья и здоровье. Двигательная активность. Практическая работа "Составление комплекса упражнений для утренней гимнастики".

Здоровье – богатство во все времена.

Культура здорового образа жизни и народные традиции. Творческая активность, здоровье и долголетие. Различные методики оздоровления. Практическая работа «Определение степени закаленности». Спорт и жизнь. Опасности малоподвижного образа жизни.

Болезни цивилизации.

Болезни цивилизации (стресс, депрессия, фобия, бессонница и другие). Понятие о стрессе, причины, пути снятия стресса. Биологические ритмы, их влияние на здоровье. Практическая работа "Составление режима дня".

Вместилище мудрости человеческой.

Развиваем свои способности. Применение биологических знаний в медицине.
Применение биологических знаний в медицине. Итоговая контрольная работа/
Промежуточная аттестация
Итоговое занятие.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Что мы знаем о себе?	4
2	Экология и здоровье	6
3	Питание и здоровье	6
4	Пока мы дышим, мы живем	4
5	Здоровье – богатство во все времена	6
6	Болезни цивилизации.	3
7	Вместилище мудрости человеческой.	5

Календарно – тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол – во часов	Дата		Примечание
			по плану	факт.	
1	Что мы знаем о себе? Здоровье - основное право человека.	1	07.09.2024		
2	Факторы, влияющие на здоровье.	1	14.09.2024		
3	Правила безопасности в быту.	1	21.09.2024		
4	Как управлять эмоциями?	1	28.09.2024		
5	Экология и здоровье. Понятие окружающей среды.	1	05.10.2024		

6	Химические и биологические загрязнения и болезни человека.	1	12.10.2024		
7	Что мы знаем о воде? Роль воды для жизни и здоровья.	1	19.10.2024		
8	Электромагнитные излучения и их воздействие на организм.	1	26.10.2024		
9	Компьютер и здоровье человека.	1	09.11.2024		
10	Источники загрязнения среды.	1	16.11.2024		
11	Питание и здоровье. Неправильное питание - результат болезней.	1	23.11.2024		
12	Культура питания.	1	30.11.2024		
13	Витамины круглый год	1	07.12.2024		
14	Правильный рацион питания. Практическая работа «Составление меню»	1	14.12.2024		
15	Диета. Режим питания.	1	21.12.2024		
16	Питание при болезнях. Маркировка продуктов.	1	28.12.2024		
17	Пока мы дышим, мы живем. Образ жизни.	1	11.01.2025		
18	Вредные привычки и зависимости.	1	18.01.2025		
19	Семья и здоровье.	1	25.01.2025		
20	Двигательная активность. Практическая работа "Составление комплекса упражнений для утренней гимнастики".	1	01.02.2025		
21	Здоровье – богатство во все времена. Культура здорового образа жизни и народные традиции.	1	08.02.2025		
22	Творческая активность, здоровье и долголетие.	1	15.02.2025		
23	Различные методики оздоровления.	1	22.02.2025		
24	Практическая работа «Определение степени закаленности».	1	01.03.2025		
25	Спорт и жизнь.	1	15.03.2025		
26	Опасности малоподвижного образа жизни.	1	05.04.2025		
27	Болезни цивилизации. Болезни цивилизации (стресс, депрессия, фобия, бессонница и другие)	1	12.04.2025		
28	Понятие о стрессе, причины, пути снятия стресса.	1	19.04.2025		
29	Биологические ритмы, их влияние на здоровье.	1	26.04.2025		

	Практическая работа "Составление режима дня".				
30	Вместилище мудрости человеческой. Развиваем свои способности.	1	03.05.2025		
31	Применение биологических знаний в медицине.	1	10.05.2025		
32	Применение биологических знаний в медицине.	1	17.05.2025		
33	Итоговая контрольная работа/ Промежуточная аттестация	1	24.05.2025		
34	Итоговое занятие.	1	07.09.2024		