

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 15» города Ангарска.**

РАССМОТРЕНО:  
на заседании ШМО учителей  
естественнонаучного цикла

\_\_\_\_\_

протокол № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО:  
зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Андреева С.В.

\_\_\_\_\_

подпись  
ФИО

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДЕНА:  
приказом директора  
МБОУ «СОШ № 15»

№ \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Авторская (адаптивная) программа  
«Человек и его здоровье»**

для 10-11 класса

**Автор разработки:**  
Попова Оксана  
Анатольевна,  
учитель высшей квалификационной  
категории биологии

г. Ангарск, 2015

### Пояснительная записка

Программа элективного курса по биологии «Человек и его здоровье» составлена на основе авторского курса под редакцией авторов : Л.В.Максимычева, Е.В.Алексеева, О.С.Гладышева и предназначена для учащихся 10-11-х классов , как основной общеобразовательной школы, так и адаптирована для вечерней средней школы.

Курс рассчитан на 68 часов в течении 2-х лет (10-11кл) общего времени, с периодичностью преподавания 1 раз в неделю.

Данный элективный курс расширяет кругозор учащихся в области изучения здоровья человека, готовит учащихся к вступлению во взрослую жизнь, помогает им адаптироваться в различных жизненных ситуациях, что для наших воспитанников является главным. Раскрывает подростка как личность, учит его жить в обществе.

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 тем 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. Учитывая интересы учащихся, данная программа скорректирована. Так в программе 10 класса существенно расширены темы:

1. В разделе социальная медицина раскрывается понятие «физиология», показана ее взаимосвязь с другими науками. Правила соблюдения гигиены и санитарии - это основополагающие вопросы, которые волнуют наших учащихся, учитывая , что большинство учащихся из неблагополучных семей и правила гигиены им не знакомы.
2. По теме: «Инфекционные заболевания» так же есть дополнения. Добавлены темы по иммунной системе, профилактике некоторых инфекционных заболеваний, которые небыли изначально отражены в авторской программе, но представляют большой интерес у учащихся.
- 3.В разделе « Вредные привычки» добавлена тема по токсикомании, женскому алкоголизму и курению. Тема для них значима, актуальна и интересна. Учащиеся хотят владеть полной информацией по данной проблеме. 70% учащихся совершили преступления в состоянии алкогольного опьянения, у многих пьющие родители. Часть учащихся состоит на учете именно по данной проблеме. Поэтому данной теме уделено большое внимание.
- 4.В разделе « Гигиена питания» добавлены теме по пищевым добавкам, трансгенным продуктам .Данные темы представляют интерес у учащихся, а именно в исследовательской деятельности.
- 5.Раздел программы по теме» Ритмические процессы жизнедеятельности» вынесен из программы. Данная тема не пользуется интересом среди учащихся.
6. Раздел « Гигиена быта» с 3-х часов скорректирован до 2-х. Особое внимание уделено изучению лекарственных растений Иркутской области.

В программе курса 11 класса в содержание курса следующие изменения:

- 1.Раздел « Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы» добавлены дополнительно 2 часа. Внесена тема: методы контрацепции, репродуктивное здоровье, гигиена мужчины и женщины. Темы полового воспитания очень актуальны для наших учащихся.. Учащиеся не владеют информацией по данной теме или владеют информацией не в полном объеме.
- 2.Раздел « Деятельность мозга и психические процессы» расширена практическая часть, которая интересна учащимся.Учащиеся с удовольствием выполняют практическую часть.
- 3.Изменения коснулись раздела « Человек и биосфера» Количество часов сокращенно с 6 ч до 4ч.
4. Вынесена тема по мониторингу окружающей среды. Учащимся не интересна данная тема,

нет возможности на практике определить в окружающей среде ПДК и т. Поэтому больше внимание уделено охране природы.

### **Цель курса.**

- Сформировать убеждение, что выживание цивилизации, качество окружающей среды зависит от гармоничного единства личности, общества и природы.
- Умение сохранить свое здоровье как компонент общечеловеческой культуры.
- Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья.
- Развитие у школьников мотивов бережного отношения к природе, ко всему живому как главной ценности на Земле.
- Подготовка учащихся к выбору будущей профессии.

### **Достижение этих целей планируется через решение следующих задач:**

- Дать элементарные знания об инфекционных, иммунных и генетических заболеваниях, о нарушениях нервной системы, о закономерностях формирования личности в семье и обществе.
- Дать элементарные знания по психологии.
- Развивать умения и навыки в оказании первой медицинской помощи при травмах, аллергии, бронхиальной астме.
- Научить детей основам правильного питания.
- Развить умения использовать теоретические знания в жизни.
- Научить улучшать собственное физическое и психическое состояние.
- Сформулировать отказ в образе жизни и поведения, наносящего вред, как своему здоровью, так и здоровью окружающих.
- Сформировать нетерпимое отношение к ухудшению условий окружающей среды, наносящих ущерб здоровью людей, сознательное участие будущих граждан нашего общества в охране здоровья и формирование среды, способствующей сохранению здоровья, особенно их труда и быта.
- Формирование адекватного поведения, направленного на выздоровление в случае болезни, особенно хронической.
- Воспитание интереса к получению знаний о человеке как явлении природы.
- Развитие творческого потенциала учащегося, подготовка рефератов, сообщений, выполнение практических и исследовательских работ.

В результате изучения элективного курса учащиеся должны приобрести новые знания и умения.

### **Предметные результаты обучения**

#### **Учащиеся должны знать:**

- методы наук, изучающих человека;
- 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, токсикомания) 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 влиянии ближайшего окружения: домашних условий, социума на организм человека;
- заболевания, передающиеся половым путем;
- об организации поведения и психики человека;
- о психических процессах (восприятие, воображение, внимание, память, мышление, эмоции); свойствах личности (индивидуальность, темперамент, воля, самооценка), навыках общения и разрешения конфликтов; состоянии окружающей среды в конкретной местности; влияние окружающей среды на здоровье человека; мерах по улучшению качества окружающей среды.

### **Метапредметные результаты обучения**

#### **Учащиеся должны уметь:**

1. оказать первую помощь при травмах;
2. приготовить и использовать элементарные антисептические средства;
4. составить рацион питания;
5. ухаживать за новорожденным;
6. решать генетические задачи о человеке;

**Основными формами и методами** изучения курса являются лекции, семинары, защита рефератов, практикумы по решению генетических и психологических задач, устные сообщения учащихся с последующей дискуссией. Предусматривается и индивидуальная форма работы. Все эти приемы направлены на стимулирование познавательного интереса учащихся и формирования у них творческих умений. Таким образом, изучение элективного курса «Человек и его здоровье» в 10-11 классах не только обеспечивает приобретение учащимися знаний в одной из наиболее актуальных областей современной общебиологической науки, но и способствует формированию целостной картины мира и пониманию своего положения в нем, пониманию роли и предназначения современного человека.

Тематическое планирование 10 класс

№	Тема	Количество часов по программе	Лабораторные работы
1	Социальная медицина	4	
2	Инфекционные заболевания	8	
3	Заболевания, связанные с вредными привычками	5	
4	Распространенные хронические заболевания	4	
5	Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи	7	3
6	Гигиена питания	5	6
7	Гигиена быта	2	

Тематическое планирование 11 класс

№	Тема	Количество часов по программе	Количество часов по КТП
1	Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы	12	12
2	Организация поведения и психики	3	3
3	Деятельность мозга и психические процессы	9	9
4	Личность и ее свойства	4	4
5	Человек в обществе	2	2
6	Человек и биосфера	4	4

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета

#### **Личностные результаты обучения**

- Воспитывать у учащихся чувство гордости за российскую биологическую науку;
- умение учащимися реализовывать теоретические познания на практике;
- понимание учащимися ценности здорового и безопасного образа жизни;
- понимание значимости обучения для повседневной жизни и осознанного выбора профессии;
- признание права каждого на собственное мнение;
- умение отстаивать свою точку зрения;
- эмоционально-положительное отношение к сверстникам;
- умение слушать и слышать другое мнение, вести дискуссию, оперировать фактами как доказательства, так и для опровержения существующего мнения

#### **Регулятивные УУД**

1. Самостоятельно обнаруживать и формулировать проблему в классной и индивидуальной учебной деятельности.
2. Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели.
3. Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта).
4. Подбирать к каждой проблеме (задаче) адекватную ей теоретическую модель.
5. Работая по предложенному и самостоятельно составленному плану, использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, сложные приборы, компьютер).
6. Планировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
7. Работать по самостоятельно составленному плану, сверяясь с ним и целью деятельности, исправляя ошибки, используя самостоятельно подобранные средства (в том числе и Интернет).
8. Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся критериев, различая результат и способы действий.
9. В ходе представления проекта давать оценку его результатам.
10. Самостоятельно осознавать причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.
11. Уметь оценить степень успешности своей индивидуальной образовательной деятельности.
12. Давать оценку своим личностным качествам и чертам характера («каков я»), определять направления своего развития («каким я хочу стать», «что мне для этого надо сделать»).

### **Познавательные УУД**

1. Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать понятия:
2. Давать определение понятиям на основе изученного на различных предметах учебного материала;
3. Осуществлять логическую операцию установления родо-видовых отношений;
4. Обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом.
5. Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
6. Создавать модели с выделением существенных характеристик объекта, преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.
7. Представлять информацию в виде конспектов, таблиц, схем, графиков.
8. Преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать удобную для себя форму фиксации и представления информации. Представлять информацию в оптимальной форме в зависимости от адресата.
9. Понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории. Для этого самостоятельно использовать различные виды чтения (изучающее, просмотровое, ознакомительное, поисковое), приемы слушания.
10. Самому создавать источники информации разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.
11. Уметь использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения своих целей. Уметь выбирать адекватные задаче инструментальные программно-аппаратные средства и сервисы.

### **Коммуникативные УУД**

1. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: определение цели, функций участников, способов взаимодействия.
2. Постановка вопросов: инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
3. Разрешение конфликтов: выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация.
4. Управление поведением партнёра: контроль, коррекция, оценка действий партнёра.
5. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

### **Система оценивания знаний и умений учащихся по курсу «Человек и его здоровье»**

Знания, умения и навыки обучающихся при текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся оцениваются по четырехбалльной системе следующими отметками:

«отлично» («5»), «хорошо» («4»), «удовлетворительно» («3»), «неудовлетворительно» («2»).  
Учитель, проверяя и оценивая работы (в том числе контрольные) устные ответы обучающихся, выставляет оценку в классный журнал и дневник обучающегося.

**Оценка «5»** (очень хорошо) ставится ученику, чей устный ответ, письменная работа, практическая деятельность или их результат в полной мере соответствует требованиям программы обучения.

- Учащийся знает и правильно понимает изучаемый и ранее изученный программный материал, излагаемые положения подтверждает убедительными примерами, правильно истолковывает конкретные факты, делает правильные выводы и обобщения по ним; понимает фактическое значение усвоенных научных положений и выводов; отвечает последовательно и полно, не прибегая к дословному изложению текста учебника.

**Оценка «4»** (хорошо) ставится ученику, чей устный ответ, письменная работа, практическая деятельность или их результат в основном соответствует требованиям программы обучения, но недостаточно полные или имеются мелкие ошибки, если ответ в основном соответствует тем же требованиям, которые установлены для оценки «5», но в ответе прослеживается один из следующих недочётов:

- ученик допускает одну – две неточности в изложенном материале или истолковании фактов;
- при ответе не отступает от текста учебника, но по контрольным вопросам учителя обнаруживает понимание излагаемого материала;
- правильно выполняя практическую работу, затрудняется в некоторых выводах, недостаточно полно обобщает результаты выполненной работы.

**Оценка «3»** (удовлетворительно) ставится ученику, чей устный ответ, письменная работа, практическая деятельность или их результат в основном соответствует требованиям программы обучения, но имеются недостатки и ошибки. Учащийся обнаруживает знание и понимание основного программного материала, но его ответ страдает одним из следующих недостатков:

- материал излагается схематично, опуская отдельные существенные подробности и допуская неточности в определениях;
- затрудняется в выводах, обобщениях и истолковании фактов, но справляется с этим при помощи учителя;
- правильно излагает теоретический материал, но затрудняется в подтверждении излагаемых положений конкретными фактами;
- при ответе только пересказывает текст учебника, а при контрольных вопросах учителя обнаруживает недостаточное понимание отдельных излагаемых положений;
- при выполнении практических работ допускает небрежность, без помощи учителя затрудняется в выводах по результату проведённой работы.

**Оценка «2»** (недостаточно) ставится ученику, чей устный ответ, письменная работа, практическая деятельность или их результат частично соответствует требованиям программы обучения. Имеются существенные недостатки и ошибки.

Учащийся:

- обнаруживает незнание большей или наиболее существенной части изучаемого материала;
- не может истолковывать конкретные факты и не понимает практического значения излагаемого;
- не может самостоятельно и последовательно ответить на поставленный основной и наводящий вопросы учителя;
- при выполнении работ практических работ, не может самостоятельно выполнить задание.

**Итоговыми** являются trimestровые, годовые оценки.

Триместровая оценка ставится на основании не менее трёх оценок. Годовая оценка ставится на основании триместровых оценок. Итоговая оценка выставляется как средний результат за данный период. В случае спорной оценки оценка выставляется в пользу ученика.

**Содержание курса**  
Общее количество часов-68ч  
10 класс (34ч)

Глава I

Социальная медицина(4ч)

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.

Медицинская статистика. Демографическое состояние здоровья населения России. Гигиена. Санитария. Факторы, определяющие здоровье населения. Современное финансирование медицинских учреждений, инвалидность, льготы, донорство.

Занятия с элементами психологического тренинга « Здоровый образ жизни»

Глава II

Инфекционные заболевания (8 ч)

История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. Причины инфекционных заболеваний. Периоды инфекционного заболевания, инкубационный период, выздоровление. Иммуитет, иммунная система. История становления иммунологии как науки (Л. Пастер, Э. Дженнер, И. И. Мечников, П. Эрлих, Р. Кох). Пути решения проблемы иммунопрофилактики.

Инфекционные заболевания дыхательной системы: туберкулез, ОРВИ, грипп. Причины появления заболевания, меры профилактики.

Вирусы, пути проникновения в организм, заболевания вызываемые вирусом. ВИЧ-инфекция; пути заражения, способы предупреждения, история открытия болезни. Профилактика заболевания. Разработка вакцины.

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

Вирусные инфекции пищеварительной системы: гепатит А. Пищевые токсические инфекции. Глистные инвазии: аскаридоз, описторхоз. Заболевания кожи: чесотка, дерматит, грибковые заболевания. Симптомы. Причина, лечение.

Занятия с элементами психологического тренинга « Здоровый образ жизни»

Глава III

Заболевания, связанные с вредными привычками (5ч)

Понятие « вредные привычки». Основные группы вредных привычек.

Курение, мифы и реальность. Влияние курения на организм человека: анемия, нарушение зрения, заболевания сердечно -сосудистой системы, аллергия, ухудшение памяти, нарушение работы пищеварительной, половой системы, влияние на будущее потомство, психическая и физическая зависимость от никотина. Женское курение.

Алкоголь. Влияние алкоголя на физическое и психическое здоровье человека. Причины употребления алкоголя. Возможность лечения людей, страдающих алкогольной зависимостью. Алкоголь и материнство.

Наркотики. Классификация. Влияние наркотиков на организм человека. Зависимость, последствия.

Токсикомания. Подростковая токсикомания. Причины. Последствия.

Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье.

Занятия с элементами психологического тренинга « Здоровый образ жизни»

Глава IV

Распространенные хронические заболевания (4ч)

Классификация хронических заболеваний по группам. Анемии. Виды анемии: железодефицитные, витаминдефицитные, белководефицитные. Лейкозы.

Хронические заболевания пищеварительной системы. Гастрит( острый, хронический), язва, дуоденит. Инфекции мочевыделительной системы: нефрит, цистит, астма, аллергия, аллергены,

бронхиальная астма. Причины заболеваний, меры профилактики.

#### Глава V

Экстремальные ситуации:

травматизм, отравления.

Оказание первой помощи ( 7ч)

Виды травм. Повреждение скелета: переломы, вывихи, растяжения. Причины травм

Предупреждение травматизма. Охрана труда.

Оказание первой доврачебной помощи при травмах скелета. Повреждение кожи, ожоги, обморожения.

Кровотечения : виды, меры оказания первой доврачебной помощи.

Виды ядохимикатов4условия безопасного применения ядохимикатов. Меры первой помощи при отравлении ртутью, фосфорорганическими соединениями и общедовитыми веществами.

#### *Лабораторные работы*

1.Оказание первой помощи при травмах скелета (наложение шин, повязок).

2.Использование трубчатого эластичного бинта для удерживания повязки на голове.

3.Оказание первой помощи при кровотечениях (наложение повязки).

#### Глава VI

Гигиена питания (5ч)

Значение питательных веществ для организма. Особенности обмена веществ в подростковом возрасте. Рациональное питание Культура питания. Энергетическая ценность пищи. Нормы потребления продуктов. Диеты. Режим питания.

Витамины, их многообразие. Гиповитаминозы и их последствия для организма.

Значение минеральных солей и воды, влияние нитратов, нитритов, пестицидов и солей тяжелых металлов на организм.

Вредные пищевые добавки , их влияние на организм человека. Трансгенные продукты.

#### *Лабораторная работа*

1.Составление суточного рациона питания.

2 Определение вредных пищевых добавок в продуктах питания по содержимому этикетки.

#### Глава VII

Гигиена быта (2ч)

Гигиена света; зрение. Влияние света на организм человека, подбор световой гаммы для жилых помещений. Оборудование рабочего места школьника.

Синтетические материалы, их влияние на организм человека. Использование синтетических моющих средств для уборки помещений.

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

### Календарно- тематическое планирование

10 класс

(34ч)

N	Тема урока	Всего часов	лекции й	практических занятий
Социальная медицина (4 ч)				
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.		1ч	
2	Медицинская статистика. Демографическое состояние здоровья населения России.		1ч	
3	Гигиена. Санитария. Факторы, определяющие здоровье		1ч	



	человека.			
4	Финансирование медицинских учреждений. Инвалидность, донорство, льготы.		1ч	
«Инфекционные заболевания» (8 ч)				
5	История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями Причины инфекционных заболеваний. Периоды инфекционного заболевания.		1ч	
6	Иммунитет. История открытия иммунитета. Виды иммунитета.		1ч	
7	Вирусы, пути их проникновения в организм, заболевания вызываемые вирусом (грипп, оспа, СПИД, корь, герпес, полиомиелит).		1ч	
8	ВИЧ-инфекция: пути заражения, способы предупреждения, история открытия болезни. Строение и жизненный цикл вируса. Профилактика заболевания. Разработка вакцины		1ч	
9	Инфекционные заболевания дыхательной системы: туберкулез, ОРВИ, грипп.		1ч	
10	Бактериальные кишечные инфекции: дизентерия, сальмонеллез, ботулизм, холера.		1ч	
11	Вирусные инфекции пищеварительной системы. Хронический стресс, пищевые токсические инфекции, глистные инвазии.		1ч	
12	Заболевания кожи: чесотка, дерматит, грибковые заболевания. Симптомы, причина, лечение.		1ч	
«Заболевания, связанные с вредными привычками» (5ч)				
13	Основные группы вредных привычек. Курение, мифы и реальность. Влияние курение на организм человека. Женское курение.		1ч	
14	Алкоголь, его влияние на физическое и психическое здоровье человека. Причины употребления алкоголя. Возможность лечения алкоголя. Алкоголь и материнство.		1ч	
15	Наркотики. Классификация. Влияние наркотиков на организм человека. Зависимость. Последствия.		1ч	
16	Токсикомания. Виды. Последствия. Подростковая токсикомания.		1ч	
17	Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье.		1ч	
Распространенные хронические заболевания (4ч)				
18	Классификация хронических заболеваний по группам. Анемии, лейкозы.		1ч	
19	Хронические заболевания пищеварительной системы. Гастрит, язва, дуоденит.		1ч	
20	Инфекции мочевыделительной системы. Нефрит, цистит. Причины. Меры профилактики.		1ч	

21	Аллергия, аллергены, бронхиальная астма.		1ч	
Экстремальные ситуации травматизм. Отравления. Оказания первой помощи (7ч)				
22	Виды травм. Повреждение скелета: переломы, вывихи, растяжения.		1ч	
23	Оказание первой доврачебной помощи при травмах скелета.		1ч	
24	Повреждение кожи: ожоги, обморожения.		1ч	
25	Кровотечения: виды, меры оказания первой доврачебной помощи.		1ч	
26	Отравления. Причины. Оказание первой доврачебной помощи.		1ч	
27	Ядохимикаты. Условия безопасного применения ядохимикатов. Меры первой помощи при отравлении.		1ч	
28	Предупреждение травматизма. Охрана труда.		1ч	
Гигиена питания (5часов)				
29	Значение питательных веществ, для организма. Особенности обмена веществ в разном возрасте. Рациональное питание. Режим питания.		1ч	
30	Состав пищи. Витамины, их многообразие. Гиповитаминозы		1ч	
31	Культура питания. Энергетическая ценность пищи. Нормы потребления продуктов. Диеты.		1ч	
32	Тяжелые металлы их влияние на здоровье человека. Вредные пищевые добавки. Трансгенные продукты.		1ч	
Гигиена быта (2 часа)				
33	Гигиена света; зрения. Влияние света на организм человека.		1ч	
34	Лекарственные растения, их влияние на организм.		1ч	

#### Календарно-тематическое планирование 11 класс

№	Тема	лекций	практических занятий
	Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы (12ч)		
1	Инфекции, передающиеся половым путем. Инкубационный период. Симптомы инфекций, передающиеся половым путем.	1	
2	Методы контрацепции. Аборты. Опасность абортов для здоровья женщин.	1	
3	Гигиена беременной женщины; ранняя беременность и ее последствия.	1	
4	Планирование семьи, задачи, стоящие перед генетикой.	1	
5	Практическая работа № 1»Наследственные болезни»		1
6	Наследственные заболевания. Евгенетика. Виды евгенетики	1	

7	Центры планирования семьи. Демографическая политика	1	
8	Практическая работа №2 « Планирование семьи»		1
9	Гигиена мужчины и женщины.	1	
10	Психосексуальное развитие подросткового и юношеского возраста. Функциональные признаки полового созревания	1	
11	Взаимоотношение полов	1	
12		1	
	<b>Организация поведения и психики (3ч)</b>		
13	Потребности и мотивы поведения. Виды потребностей.	1	
14	Изменчивость поведения.	1	
15	Функциональная организация мозга, функциональная асимметрия мозга.	1	
16	Деятельность мозга, виды деятельности мозга, развитие деятельности мозга.	1	
17	Ощущение как основа познания мира, порог ощущения. Сенсорная адаптация.	1	
18	Восприятие. Характер восприятия	1	
19	Практическая работа №3 « Тип восприятия»		1
20	Воображение: виды воображения. Внимание; виды внимания.	1	
21	Практическая работа №4 «Определение видов памяти»		1
22	Память, ее виды и значение для формирования мыслительной деятельности и поведения	1	
23	Практическая работа №5 « Определение типов мышления»		1
24	Мышление. Речь. Эмоции. Типы эмоциональных состояний	1	
25	Индивид, индивидуальность, личность, задатки личности, талант, гениальность, развитие способностей.	1	
26	Темперамент и характер.	1	
27	Волевые качества личности. Внутренний мир человека.	1	
28	Этапы формирования личности. Самооценка. Влияние алкоголя и наркотиков на психику	1	
29	Общение и его функции. Средства общения.	1	
	<b>Человек в обществе (2ч)</b>		
30	Общение и его функции. Средства общения	1	
31	Конфликты. Виды конфликтов. Стратегии поведения в конфликтах. Способы разрешения	1	
	<b>Человек и биосфера ( 4 часа)</b>		
32	Разносторонняя связь человека с природой Факторы среды. Современное состояние природных систем Земли.	1	
33	Последствия хозяйственной деятельности человека на биосферу.	1	
34	Природно-очаговые заболевания	1	
35	Охрана природы и перспективы рационального природопользования	1	

## Содержание курса

### ГЛАВА I

#### Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы

(12ч)

Инфекции, передающиеся половым путем. Инкубационный период. Симптомы инфекций, передающиеся половым путем. Гонорея, сифилис, хламидиоз. Острая, хроническая форма. Способы предупреждения заболеваний.

Методы контрацепции. Репродуктивное здоровье. Аборты. Опасность абортов для здоровья женщин.

Гигиена беременной женщины; ранняя беременность и ее последствия.

Планирование семьи, задачи, стоящие перед генетикой.

Наследственные заболевания..

Центры планирования семьи. Демографическая политика.

Гигиена мужчины и женщины.

Психосексуальное развитие подросткового и юношеского возраста. Функциональные признаки полового созревания.

Взаимоотношение полов

*Лабораторная работа*

Особенности ухода за новорожденным .

*Практические работы*

Составление родословной семьи;

Решение генетических задач о человеке;

### Глава II

Организация поведения и психики (3ч)

Потребности и мотивы поведения. Виды потребностей. Принципы организации поведения, принцип доминанты, внимание, принцип рефлекса.

Изменчивость поведения. Обучение, умение, навыки, привычки.

Функциональная организация мозга, функциональная асимметрия мозга.

### Глава III

Деятельность мозга и психические процессы (9ч)

Деятельность мозга, виды деятельности мозга, развитие деятельности мозга. Ощущение как основа познания мира. Сенсорная адаптация. Восприятие. Избирательность восприятия.

Характер восприятия.

Воображение: виды воображения. Внимание; виды внимания.

Память: процессы памяти, запоминание, способы запоминания.

Память, ее виды и значение для формирования мыслительной деятельности и поведения.

Мышление. Типы мышления человека: абстрактное мышление, мыслительные операции. Речь: развитие речи, виды речи. Эмоции. Типы эмоциональных состояний.

*Лабораторные работы*

Определение типа восприятия;

Определение объема внимания;

Определение типа памяти.

### Глава IV

Личность и ее свойства (4ч)

Индивид, индивидуальность, личность, задатки личности, талант, гениальность, развитие способностей. Темперамент и характер. Волевые качества личности. Внутренний мир человека.

Формирование нравственных качеств личности.

Этапы формирования личности. Самооценка.

Влияние алкоголя и наркотиков на психику.

#### Глава V

Человек в обществе (2ч)

Общение и его функции. Средства общения. Конфликты. Признаки назревающего конфликта. Виды конфликтов. Стратегии поведения в конфликтах. Способы разрешения

#### Глава VI

Человек и биосфера (4ч)

Разносторонняя связь человека с природой Факторы среды. Современное состояние природных систем Земли. Состояние окружающей среды в нашей местности. Окружающая среда и здоровье человека. Природно-очаговые заболевания. Последствия хозяйственной деятельности человека на биосферу. Охрана природы и перспективы рационального природоиспользования.

#### Рекомендуемая Литература:

##### **Литература для учащихся**

1. Голубев В. В. Практикум по основам педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. – М., 2000г.
2. Белоусова О. С. Вредным привычкам – нет! Изд. 2004г.
3. Веселова О. В. Наркотики: жизнь или смерть. Изд. 2005г.
4. Гребенников И.В. Основы семейной жизни: учебное пособие для студентов пед.институтов. - М.: Просвещение, 1991
5. Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек школьников. М.: Педагогика, 1984.
6. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2ч — М.: Гуманит.изд.Центр ВЛАДОС, 2003.
7. Семейный Кодекс Российской Федерации — М.: «Издательство ЭЛИТ», 2005.

##### **Литература для учителя:**

1. Андреев В.И. Конфликтология. Искусство ведения споров. - Казань, 1992.
2. Анцупов А.Я. Шипилов А.И. Конфликтология. Уч. для вузов. - 2-е изд. перераб. и доп. - М.: Юнити - Дана, 2002. - 591 с.
3. Горонская Е.В., О.С. Баранова Выбираю жизнь. Программа Д.О.М.: учебно-методическое пособие для сотрудников правоохранительных органов и учителей. – 2 изд., – Петрозаводск, 2002.
4. Колесов Д.В. Болезни поведения. Воспитание здорового образа жизни. М., Дрофа, 2002 г.
5. Колесов В.Е. Беседы о половом воспитании. 2-е изд. Перераб. Дополн. М., Пед., 1988 г.
6. Левонтин Р. Человеческая индивидуальность: наследственность и среда. М., 1993.
7. Макеева А.Г. Педагогическая профилактика наркотизма школьников: пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2003 г.
8. Романова О.Л. Тимакина Е.Н. “Как уберечь детей от наркотиков”, Ижевск, изд.дом “Удмуртский университет”, 2002 г.
9. Уткина Н.И. Конфликт в школьном возрасте. Пути преодоления и предупреждения. - М., 1986
10. Юсупова А.Н., Альбицкий В.Ю., Шарапова Е.И. Репродуктивное здоровье и поведение женщин России. М.: Медицина, 2001

#### **Материально-техническое обеспечение**

Реализации программы дисциплины требует:

1. Наличие рабочего места учителя;
2. Рабочее место для учащегося (стол, стул);

3. Оборудование учебного кабинета;
4. Электрическое освещение;
5. Наличие ТСО.

#### **Методическое обеспечение**

1. Школьная электронная библиотека 9-10 класс;
2. Набор таблиц по анатомии человека;
3. Медицинский атлас;
4. Скелет человека;
5. Мультимедийные презентации по теме:
  - Инфекционные заболевания человека;
  - Инфекция века СПИД;
  - Влияние алкоголя на репродуктивное здоровье человека;
  - Курение, его вред для подростка;
  - Воображение, его виды;
  - Виды травм;
  - Пищевые добавки, их влияние на организм человека;
  - Трансгенные продукты;
  - Виды ядохимикатов;
  - Витамины;
  - Если хочешь быть здоров;
  - Темперамент, типы темперамента;
  - Конфликты, пути их разрешения и тд.
6. Медицинская аптечка;
7. Индивидуальные карточки по всем темам.

