

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кузбасса
Управление образования Березовского городского округа
МБОУ «Лицей № 17»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Андрянова Н.В.

Утусикова Е.В.

А.А. Соколова

Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

Приказ №109/1
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Человек и его здоровье»
для обучающихся 10 - 11-х классов

Составители:
Андрянова Н.В.,
учитель биологии,
Подрябинкина Т.В.,
учитель биологии

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №16 от 29.08.2023

Содержание

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов учебной деятельности
3. Тематическое планирование

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) 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;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) 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;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Содержание курса

Глава 1. Введение. (1 ч)

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.

Глава 2. Общий обзор организма. (2 ч)

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

Глава 3. «Двигатели нашего тела». (2 ч)

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

Глава 4. «Исполнители симфонии жизни». (3 ч)

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. Рефлекс как основа нервной деятельности.

Глава 5. Иммуитет. (2 ч)

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.

Глава 6. «Поставщики энергии и пищеварительная система на страже здоровья». (3ч)

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.

Глава 7. «Свет мой, зеркальце, скажи...». (6 ч)

Строение и функции кожи. Производные кожи. Методы лечения организма (иглоукалывание, 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). Приемы наложения повязок на условно поврежденное место.

Закаливание организма и факторы среды. Формы и условия закаливания. Гигиенические требования к одежде и обуви. Косметические средства и их рациональное использование. Знакомство с особенностями профессиональной деятельности врача-косметолога. Домашняя косметика.

Глава 8. Репродуктивная система человека. (6 ч)

Проект «Почему дети похожи на родителей». Характерные признаки мужского и женского пола. Особенности строения мужской и женской половой системы. Биологическая сущность оплодотворения. Влияние среды на развитие зародыша. Планирование семьи. Физическая зрелость вступающих в брак. Сущность социальной готовности к вступлению в брак. Этико-психологическая готовность. Гигиена беременной женщины; ранняя беременность и ее последствия.

Возрастные процессы и особенности: новорожденного и грудного ребенка, подросткового, зрелого, пожилого и старческого возраста. «Хорошо ли быть бессмертным?» (проблема клонирования).

Глава 9. «Наш долг перед будущим». (7 ч)

Чудесные спирали ДНК. Мужчина и женщина. Генетические болезни человека. Наследование резус-фактора и групп крови. Генетическое определение пола. Методы изучения генетики человека. Хромосомные аномалии. Иммуногенетика, генетические аспекты онкологии. Решение задач на моногибридное и дигибридное скрещивание. Закономерности наследования, сцепленное с полом

наследование.

Глава 10. «Наука будущего». (2 ч)

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.

Глава 11. Особенности ВНД человека. (7 ч)

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. Ролевая игра-диалог журналистов и врача-нарколога.

Познавательные процессы. Речь — средство общения. Память, ее виды и значение для формирования мыслительной деятельности и поведения. Воображение, восприятие и мышление. И.М. Сеченов.

Глава 12. «Старые и новые загадки мозга». (8 ч)

Двойное чудо сна. Отчего мы погружаемся в сон? Физиология сна. Нормы сна — наполеоновские и медицинские. Что такое летаргический 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.

Демонстрация кинофрагмента «Гипноз»

Глава 13. «Поиски путей к долголетию». (2 ч)

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.

Глава 14. Личность. Межличностные отношения. (9 ч)

Основы самоорганизации личности. Самооценка и уровень притязаний. Независимость, внушаемость. Дружба-школа любви. Высшие нравственные ценности — товарищество и дружба. Любовь и влечение. Стороны чувства любви. Социальный характер любви. Стадии любви. Юношеская любовь. Идеал. Синдром одиночества. Добрые половые связи.

Глава 15. Брак и семья. Основы семейных отношений. (8 ч)

Готовность к браку. Функции семьи. Мотивы создания семьи. Специфические и неспецифические функции семьи. Структура семьи, классификации, основные черты семьи. Нарушение структуры семьи, дисфункциональная структура. Стадии развития семьи, переходные периоды. Модель развития семьи вокруг ребенка. Понятие семейной роли. Конвенционные и межличностные роли. Типы распределения семейных ролей. Правила, заданные социумом и культурой. Уникальные семейные правила. Семейные мифы. Стили семейных отношений. Рассмотрение основных положений Семейного кодекса. Развод и его последствия. Профилактика супружеских конфликтов.

Тематическое планирование

10 КЛАСС

№ урока	Название темы	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
Введение. (1ч)				
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		
Общий обзор организма. (2ч)				
2.	Система органов в организме. Уровни организации организма.	1		
3.	Нервная и гуморальная регуляция. Проблемы соотношения психического и соматического компонентов здоровья.	1		
«Двигатели нашего тела». (2ч)				
4.	Роль движения в нашей жизни. Арсенал наших двигательных возможностей. Химия и энергетика работающей мышцы.	1		
5.	Что такое утомление? Сила мышц и их выносливость.	1		
«Исполнители симфонии жизни». (3ч)				
6.	Кровь как внутренняя среда организма. Гуморальная и нервная регуляция функций организма.	1		
7.	Железы внутренней секреции. Гормоны и их свойства.	1		
8.	Роль нервной системы в восприятии, переработке и передаче информации. Рефлекс как основа нервной деятельности.	1		
Иммунитет. (2ч)				
9.	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		
10.	ВИЧ-инфекция: пути заражения, способы предупреждения, история открытия болезни. Строение и жизненный цикл вируса. Профилактика заболевания. Разработка вакцины.	1		
«Поставщики энергии и пищеварительная система на страже здоровья». (3ч)				
11.	Значение питательных веществ, для организма. Особенности обмена веществ в разном возрасте. Рациональное питание. Режим питания.	1		
12.	Опасность переедания, болезни сытости. Дистрофия и болезни голода. Лечебное голодание.	1		
13.	Знакомство с особенностями профессиональной деятельности врача-диетолога.	1		
«Свет мой, зеркальце, скажи...». (6ч)				
14.	Строение и функции кожи. Производные кожи. Методы лечения организма (иглоукалывание, электрофорез, светолечение, криотерапия).	1		
15-16.	Вирусные заболевания кожи (бородавки и герпес). Чесотка и грибковые заболевания кожи (микоз, лишай, парша). Пересадка кожи.	2		
17.	Роль кожи в терморегуляции организма. Обмен веществ и постоянная температура тела. Механизм терморегуляции.	1		

18.	Причины повышения температуры при заболеваниях. Нарушение терморегуляции (ожоги и обморожения). Приемы наложения повязок на условно поврежденное место.	1		
19.	Закаливание организма и факторы среды. Формы и условия закаливания. Гигиенические требования к одежде и обуви.	1		
20.	Косметические средства и их рациональное использование. Знакомство с особенностями профессиональной деятельности врача-косметолога. Домашняя косметика.	1		
Репродуктивная система человека. (6ч)				
21.	Проект «Почему дети похожи на родителей». Характерные признаки мужского и женского пола. Особенности строения мужской и женской половой системы.	1		
22.	Биологическая сущность оплодотворения. Влияние среды на развитие зародыша.	1		
23.	Планирование семьи. Физическая зрелость вступающих в брак. Сущность социальной готовности к вступлению в брак. Этико-психологическая готовность.	1		
24.	Гигиена беременной женщины; ранняя беременность и ее последствия.	1		
25.	Возрастные процессы и особенности: новорожденного и грудного ребенка, подросткового, зрелого, пожилого и старческого возраста.	1		
26.	«Хорошо ли быть бессмертным?» (проблема клонирования).	1		
Наш долг перед будущим. (7ч)				
27.	Чудесные спирали ДНК. Мужчина и женщина.	1		
28-29.	Генетические болезни человека. Наследование резус-фактора и групп крови.	2		
30.	Генетическое определение пола. Методы изучения генетики человека.	1		
31.	Хромосомные аномалии. Иммуногенетика, генетические аспекты онкологии.	1		
32-33.	Решение задач на моногибридное и дигибридное скрещивание. Закономерности наследования, сцепленное с полом наследование.	2		
Наука будущего. (2ч)				
34.	Биотехнология, ее задачи и методы. Химический синтез генов. Ферментативный синтез генов. Перенос генов и хромосом.	1		
35.	Искусственная пересадка ядер в яйцеклетки и соматические клетки. Применение генной инженерии в селекции и медицине. Клонирование.	1		

11 КЛАСС

Особенности ВНД человека. (7ч)				
1.	Рефлекторный характер ВНД. Классификация темперамента по Гиппократу. Классификация типов нервной системы по Павлову.	1		
2.	Соотношение характера и темперамента. Воля — способность человека к преодолению трудностей.	1		
3.	«Золотые сны», от которых не просыпаются. Наркомания — это болезнь. Действие наркотиков на организм.	1		
4.	Механизмы формирования наркотической зависимости. Наркомания и закон.	1		
5-6.	Познавательные процессы. Речь — средство общения.	2		
7.	Память, ее виды и значение для формирования мыслительной деятельности и поведения.	1		
8.	Воображение, восприятие и мышление. И.М. Сеченов.	1		
«Старые и новые загадки мозга». (8ч)				
9-10.	Двойное чудо сна. Отчего мы погружаемся в сон? Физиология сна.	2		
11.	Нормы сна — наполеоновские и медицинские. Что такое летаргический сон?	1		
12-13.	Небывалая комбинация бывалых впечатлений. Полезны или вредны сновидения? Могут ли сны быть вещими?	2		
14.	Что такое гипноз? Объяснение гипноза «вчера» и «сегодня». Можно ли вылечить гипнозом?	1		
15.	Иллюзии. Причины появления иллюзий. Объяснение причин появления иллюзий.	1		
Поиски путей к долголетию. (2ч)				
16.	Почему природа не дала бессмертие? Продолжительность жизни разных живых организмов.	1		
17.	Некоторые попытки борьбы со старением. Почему мы старимся преждевременно? Почему долголетие социальная проблема? Восемь заповедей правильного образа жизни.	1		
Личность. Межличностные отношения. (9ч)				
18.	Основы самоорганизации личности.	1		
19.	Самооценка и уровень притязаний. Независимость, внушаемость.	1		
20.	Дружба-школа любви. Высшие нравственные ценности — товарищество и дружба.	1		
21.	Любовь и влечение. Стороны чувства любви.	1		
22.	Социальный характер любви. Стадии любви.	1		
23-24.	Юношеская любовь. Идеал	2		
25-26.	Синдром одиночества. Добрачные половые связи.	2		
Брак и семья. Основы семейных отношений. (8ч)				
27.	Готовность к браку. Функции семьи.	1		
28.	Мотивы создания семьи. Специфические и неспецифические функции семьи.	1		
29.	Нарушение структуры семьи, дисфункциональная структура. Стадии развития семьи, переходные периоды.	1		
30.	Модель развития семьи вокруг ребенка.	1		
31.	Понятие семейной роли. Конвенционные и межличностные роли.	1		

	Типы распределения семейных ролей. Правила, заданные социумом и культурой. Уникальные семейные правила.			
32.	Семейные мифы. Стили семейных отношений.	1		
33.	Рассмотрение основных положений Семейного кодекса.	1		
34.	Развод и его последствия. Профилактика супружеских конфликтов.	1		
	Итого	69 ч		