

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

**ЮГО-ЗАПАДНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ**

ГБОУ СОШ № 3

г.о. Чапаевск

РАССМОТРЕНО
методическим объединением точных
дисциплин

СОГЛАСОВАНО
старший методист

УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора ГБОУ СОШ №3

"30" августа 2024г

_____ (Ретина Е.А.)

Протокол № 1

Приказ 35-од

от "30" августа 2024 г.

от "30" августа 2025 г.

_____ (Майорова И.А.)

_____ (Рачейская Н.Н.)



Кочеткова Е.А.
С=RU, О=ГБОУ СОШ№3,
CN=Кочеткова Е.А.,
E=school3_chp@samara.edu
ru
Я являюсь автором этого
документа
00 c2 a6 f8 84 ab 5a ac bc
2023.09.21 17:04:12+0400
10.1.1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

элективного курса «Анатомия здоровья» для 11 класса
основного общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель:
учителя биологии

ЧАПАЕВСК, 2024

Здоровье — ключевая ценность для любого человека независимо от его местожительства. В Древней Греции ценилась гармония духа и тела. В Европе на смену культу тела пришло презрение к плоти. Для западного человека здоровье — средство достижения конкретных целей. Для восточного — способ слияния с миром, путь к единству и гармонии. Несмотря на взаимное проникновение культур, мотивация на сохранение здоровья разная на Западе и Востоке. «Западный» человек для достижения конкретных целей стремится развивать определенные качества тела, ставит перед собой узкие цели, например закалить тело, накачать мускулы, избавиться от лишнего веса. «Западный» человек тренирует свое тело, чтобы получить власть над обстоятельствами. «Восточный» человек стремится к единению с миром. Занятия спортом нужны «восточному» человеку для того, чтобы получить радость слияния с миром, найти гармонию с собой и окружающей средой. Во всем нужна мудрая мера.

ВОЗ определяет здоровье как *состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.*

Здоровье физическое — это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

Здоровье психическое — это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

Здоровье социальное — это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в социальных условиях микро и макросреды.

Цель курса:

Формирование социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную жизнь и долголетие.

Задачи курса:

Обосновать научное понимание сущности здоровья и здорового образа жизни, определить связь между правом человека на здоровье и обязанностью ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Выработать умения и навыки самодиагностики, сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения, закрепить гигиенические навыки и привычки.

Расширить знания в области профилактики вредных привычек и зависимостей. Развивать исследовательские и прогностические умения, совершенствовать навыки работы с разными источниками информации, совершать логические операции.

Формы организации деятельности учащихся и методы обучения

В программе пять тем. Их названия соответствуют человеческим потребностям: быть здоровым, знать свой организм, жить в благоприятной окружающей среде, вести

здоровый образ жизни и заботиться о здоровье. Именно эти потребности, по мнению автора, должны быть сформированы в процессе обучения по этой программе. В каждом разделе предусмотрены практические работы, проектная деятельность, проведение тренингов.

В теме «Потребность знать свой организм» собраны доступные по методике, инструментарию, объяснению способы самодиагностики состояния физического развития. Результаты самодиагностики можно использовать для составления паспорта здоровья и прогнозирования состояния здоровья.

В каждой теме предусмотрена проектная деятельность по наиболее социально и лично значимым темам. Работа над учебным проектом позволяет учащимся овладеть методиками исследований и использовать разные источники информации, учит взаимодействию в группе, формирует навыки лидера.

В преподавании ведущая роль отводится активным формам и методам обучения. Решение познавательных и ситуативных задач, моделирование проблемных ситуаций позволяют обсудить поведенческие реакции и найти оптимальные пути решения. В подобном исследовании наиболее острых, лично и социально значимых вопросов, публичном обсуждении какой-либо проблемы наиболее результативными являются тренинги. По содержанию тренинги можно разделить на три группы. В первой теме проводится группа тренингов, создающих мотивацию на сохранение здоровья. Вторая группа тренингов (темы 3, 4, 5) отражает понятие «здоровье», формирует отношение к здоровью как ценности. В ходе их рассматриваются привычки, зависимости и вопросы, связанные с физической составляющей здоровья. Третья группа тренингов (темы 3, 4, 5) формирует представление, объясняющее взаимосвязь здоровья с душевным состоянием человека, его умением преодолевать трудности, находить выход из стрессовых ситуаций, отношением к жизни. Это помогает ученику решать задачи развития личности и формирует убеждения, а учителю дает аналитический материал.

Основные требования к знаниям и умениям

Учащиеся должны знать

- составляющие понятий «здоровье», «здоровый образ жизни»;
- функции и показатели здоровья;
- факторы риска, воздействие неблагоприятных факторов на здоровье человека;
- наследственные болезни и болезни с наследственной предрасположенностью, способы их предупреждения;
- болезни, зависящие от образа жизни и привычек;
- способы профилактики вредных привычек;
- о стрессе как реакции адаптации;

- влияние социума на состояние здоровья;
- влияние ритмических процессов на здоровье;
- особенности природной среды как источника инфекционных заболеваний;
- эндемичные заболевания.

Учащиеся должны уметь

- вести здоровый образ жизни;
- заботиться о собственном здоровье;
- корректировать воздействие окружающей среды;
- повышать адаптационные способности организма;
- проводить самодиагностику состояния здоровья;
- анализировать состояние городской среды, условий жилого помещения и их влияние на здоровье;
- прогнозировать состояние здоровья;
- использовать методики оздоровления;
- осуществлять профилактику заболеваний.

Результаты реализации воспитательного потенциала урока:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, «Правила внутреннего распорядка обучающихся»;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, уроков-путешествий, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, уроков-диспутов, урок-конференция, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.

Содержание курса

Тема 1. Потребность быть здоровым. Сущность здоровья. Функции и показатели здоровья. Совершенство физическое, духовное, социальное. Физическая и духовная красота человека в русском искусстве. Здоровье как ценность. Народные традиции и культура здорового образа жизни. Наследственные болезни и наследственная предрасположенность к заболеваниям. Диагностика и лечение наследственных болезней. Предупреждение наследственных болезней. Болезни, зависящие от образа жизни и привычек. Право на здоровье и обязанность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Управление здоровьем.

Тема 2. Потребность знать свой организм. Методы самодиагностики состояния здоровья. Определение гармоничности физического развития по соматометрическим, физиометрическим, соматоскопическим данным. Прогнозирование состояния здоровья.

Тема 3. Потребность жить в благоприятной окружающей среде. Здоровье — основное право человека. Факторы, влияющие на здоровье. Факторы риска здоровью. Человек среди людей. Культура общения и здоровье. Стресс как реакция адаптации. Человек в окружающей среде. Биологические ритмы. Погода и самочувствие. Природная среда как источник болезней. Инфекционные болезни: возбудители, пути передачи инфекции, профилактика. Эндемичные неинфекционные заболевания. Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье. Среда жилого помещения.

Тема 4. Потребность вести здоровый образ жизни. Образ жизни. Вредные привычки и зависимости. Навыки личной гигиены, двигательная активность, полезные привычки в поддержании здоровья. Культура питания, культура движения. Семья и здоровье. Химическая зависимость. Социальные болезни.

Тема 5. Потребность заботиться о здоровье. Знакомство с методиками оздоровления. Творческая активность, здоровье и долголетие.

Календарно-тематическое планирование курса «Анатомия здоровья»

№	Тема занятия
1	Введение
2	Система органов в организме. Уровни организации организма.
3	Нервная и гуморальная регуляция. Проблемы соотношения психического и соматического компонентов здоровья.
4	Роль движения в нашей жизни. Арсенал наших двигательных возможностей. Химия и энергетика работающей мышцы.

5	Что такое утомление? Сила мышц и их выносливость.
6	Кровь как внутренняя среда организма. Гуморальная и нервная регуляция функций организма.
7	Железы внутренней секреции. Гормоны и их свойства
8	Роль нервной системы в восприятии, переработке и передаче информации. Рефлекс как основа нервной деятельности.
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.
10	ВИЧ-инфекция: пути заражения, способы предупреждения, история открытия болезни. Строение и жизненный цикл вируса. Профилактика заболевания. Разработка вакцины.
11	Значение питательных веществ, для организма. Особенности обмена веществ в разном возрасте. Рациональное питание. Режим питания.
12	Опасность переизбытка, болезни сытости. Дистрофия и болезни голода. Лечебное голодание.
13	Знакомство с особенностями профессиональной деятельности врача-диетолога.
14	Строение и функции кожи. Производные кожи. Методы лечения организма (иглоукалывание, электрофорез, светолечение, криотерапия).
15	Вирусные заболевания кожи (бородавки и герпес). Чесотка и грибковые заболевания кожи (микоз, лишай, парша). Пересадка кожи.
16	Роль кожи в терморегуляции организма. Обмен веществ и постоянная температура тела. Механизм терморегуляции.
17	Закаливание организма и факторы среды. Формы и условия закаливания. Гигиенические требования к одежде и обуви.
18	Проект «Почему дети похожи на родителей». Характерные признаки мужского и женского пола. Особенности строения мужской и женской половой системы.
19	Биологическая сущность оплодотворения. Влияние среды на развитие зародыша.
20	Гигиена беременной женщины; ранняя беременность и ее последствия.

21	Возрастные процессы и особенности: новорожденного и грудного ребенка, подросткового, зрелого, пожилого и старческого возраста.
22	«Хорошо ли быть бессмертным?» (проблема клонирования).
23	Чудесные спирали ДНК. Мужчина и женщина.
24	Генетические болезни человека. Наследование резус-фактора и групп крови.
25	Генетическое определение пола. Методы изучения генетики человека.
26	Хромосомные аномалии. Иммуногенетика, генетические аспекты онкологии.
27	Решение задач на моногибридное и дигибридное скрещивание. Закономерности наследования, сцепленное с полом наследование.
28	Биотехнология, ее задачи и методы. Химический синтез генов. Ферментативный синтез генов. Перенос генов и хромосом.
29	Искусственная пересадка ядер в яйцеклетки и соматические клетки. Применение генной инженерии в селекции и медицине. Клонирование.
30	Рефлекторный характер ВНД. Классификация темперамента по Гиппократу. Классификация типов нервной системы по Павлову.
31	Соотношение характера и темперамента. Воля — способность человека к преодолению трудностей.
32	«Золотые сны», от которых не просыпаются. Наркомания — это болезнь. Действие наркотиков на организм.
33	Что такое гипноз? Объяснение гипноза «вчера» и «сегодня». Можно ли вылечить гипнозом?
34	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.

Способы реализации воспитательного потенциала урока:

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- проведение учебных (олимпиады, занимательные уроки и пятиминутки, урок - деловая игра, урок – путешествие, урок мастер-класс, урок-исследование и др.) и учебно-развлекательных мероприятий (конкурс-игра «Предметный кроссворд», викторины, литературная композиция, конкурс газет и рисунков, экскурсия и др.);

- организация предметных образовательных событий (проведение предметных декад) для обучающихся с целью развития познавательной и творческой активности, инициативности в различных сферах предметной деятельности, раскрытия творческих способностей обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями;

- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты, уроки онлайн, видеолекции, онлайн-конференции и др.).