

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодёжной политики

Свердловской области

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга

МАОУ – СОШ № 55

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАОУ-СОШ № 55
Протокол № 1
от 26 августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
элективного курса
«Человек и его здоровье»
для обучающихся 10-11 класса

г.Екатеринбург 2025

Пояснительная записка

Предлагаемый курс рассчитан на 67 часов учебного времени в течение двух лет. Курс направлен на максимальную адаптацию молодого человека к жизни. Очень часто человек теряет свое здоровье только потому, что не обладает достаточным количеством знаний о причинах заражения инфекционными заболеваниями, не знает, как правильно питаться, как организовывать свой режим дня и свободное время, не может оказать первую медицинскую помощь, не знает особенности психики человека; учащиеся плохо представляют, как окружающая среда влияет на человека. Темы курса дают детям определенные знания об опасных заболеваниях, которые могут повредить здоровью.

Тематика курса помогает ребенку осознать себя в окружающем мире, понять, что его здоровье — это достояние всего общества, поэтому он должен относиться бережно к себе и своему здоровью, а также осознать то, что здоровье человека напрямую связано с факторами окружающей среды. Курс помогает в осознании того, что человек — это биосоциальное создание: с одной стороны, это биологическое существо и у него есть биологические проблемы, а с другой стороны, человек — это личность. Ребенок учится разбираться в проявлении своих эмоций, чувствах, мотивах поведения. Эта деятельность направлена на снижение стрессовых ситуаций, если же они и возникли, — на уменьшение их последствий.

Дети должны прийти к убеждению, что от гармоничного единства личности, общества и природы зависит выживание цивилизации, качество окружающей среды и самоощущение в ней человека.

Планируемые результаты:

Личностные результаты обучения

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Метапредметные результаты обучения

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

- 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;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности

Регулятивные УУД:

Выпускник научится:

- 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;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

- 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;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Цели 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 практической деятельности в области медицины и здравоохранения, психологических службах.

Задачи курса

- 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 умение использовать теоретические знания в жизни.
- Научить улучшать собственное физическое и психическое состояния.
- Сформулировать отказ в образе жизни от 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 формировании 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 работ.

II. Содержание рабочей программы

10 класс – 34 часа

№	Раздел	П. р. и лаб. раб.	Кол. часов
1	Социальная медицина		3
2	Инфекционные заболевания		6
3	Заболевания, связанные с вредными привычками		4
4	Распространенные хронические заболевания		4
5	Экстремальные ситуации	1+3	8
6	Гигиена питания	1	4
7	Ритмические процессы жизнедеятельности		2
8	Гигиена быта		3

11 класс – 33 часа

№	Раздел	П. р. и лаб. раб.	Кол. часов
1	Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы	3	10
2	Организация поведения психики		3
3	Деятельность мозга и психические процессы	0+3	8
4	Личность и её свойства		4
5	Человек в обществе		2
6	Человек и <u>биосфера</u>		6

**III. Тематическое планирование
элективного курса «Человек и его здоровье», 10 класс**

№	Тема
<i>Раздел 1. Социальная медицина (3 ч)</i>	
1	Актуальность проблемы медицинского образования школьников.
2	Здоровье человека и факторы его определяющие.
3	Я и мое здоровье
<i>Раздел 2. Инфекционные заболевания (6 ч)</i>	
4	Инфекционные заболевания
5	Иммунитет
6	Инфекции дыхательной системы
7	Причины появления заболевания
8	Инфекции пищеварительной системы.
9	Вирусные и грибковые инфекции.
<i>Раздел 3. Заболевания, связанные с вредными привычками (4 ч)</i>	
10	Привычки
11	Курение
12	Алкоголь
13	Наркотики
<i>Раздел 4. Распространенные хронические заболевания(4 ч)</i>	
14	Хронические заболевания
15	Виды анемии
16	Лейкозы. Гастрит.
17	Мочевая инфекция
<i>Раздел 5. Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи (8 ч)</i>	
18	Травмы.
19	Причины травм
20	Л. Р. №1: Использование трубчатого эластичного бинта для удерживания повязки
21	Л. Р. №2: Использование лейкопластыря и спиртового раствора
22	Л. Р. №3: Оказание первой помощи при травмах в быту (наложение шин, повязок).
23	Охрана труда
24	Ядохимикаты
25	Помощь при отравлении
<i>Раздел 6. Гигиена питания (4 ч)</i>	
26	Пища, питательные вещества.
27	Культура питания
28	Нормы продуктов
29	Л. Р. №4: Составление рациона питания.
<i>Раздел 7. Ритмические процессы жизнедеятельности (2 ч)</i>	
30	Биологические ритмы
31	Виды биологических ритмов
<i>Раздел 8. Гигиена быта (3 ч)</i>	
32	Значение света для организма
33	Гигиена помещения
34	Вредители в доме

Тематическое планирование
элективного курса «Человек и его здоровье», 11 класс

№	Тема
<i>Раздел 1. Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы (10 ч)</i>	
1	Заболелания, передающиеся половым путем
2	Методы контрацепции
3	Аборты; опасность абортов для здоровья женщины
4	Планирование семьи
5	Составление родословной семьи
6	П. Р. №1: Решение генетических задач о человеке.
7	Центр планирования семьи
8	Гигиена женщины
9	Психосексуальное развитие и взаимоотношение полов
10	П. Р. №2: Тренинг «духовное значение любви в человеческих взаимоотношениях».
<i>Раздел 2. Организация поведения психики (3 ч)</i>	
11	Потребности и мотивы поведения
12	Принципы организации поведения
13	Обучение, умения, навыки, привычки.
<i>Раздел 3. Деятельность мозга и психические процессы (8 ч)</i>	
14	Деятельность мозга
15	Сенсорная адаптация
16	Восприятие
17	Воображение. Внимание
18	Память
19	Виды памяти.
20	Мышление
21	Эмоции, сознание, творчество.
<i>Раздел 4. Личность и её свойства (4 ч)</i>	
22	Индивид, индивидуальность, личность.
23	Темперамент и характер
24	Волевые качества личности
25	Этапы формирования личности
<i>Раздел 5. Человек в обществе (2 ч)</i>	
26	Общение
27	Конфликты
<i>Раздел 6. Человек и биосфера (6 ч)</i>	
28	Связь человека с природой
29	Современное состояние природных систем Земли
30	Окружающая среда и здоровье человека
31	Отношение человека к природе
32	Мониторинг
33	Меры улучшения качества окружающей среды

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992895

Владелец Шаерман Любовь Валерьевна

Действителен с 14.09.2025 по 14.09.2026