МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»

(МОУ СШ № 3)

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО	Заместитель директора по УВР	Директор
И.Н.Воронина	Е.Ю.Долгова	М.Г.Тубекова
Протокол № 7 от 25.05.2026 г.	10.08.2026 г.	Приказ № 208 от 12.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Человек и его здоровье»

для обучающихся 10а, 11а классов

Автор программы: Т.В.Бабий, учитель биологии и химии

Волжский 2026-2027

Пояснительная записка

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

Курс рассчитан на 34 часа в течении 2-х лет (10-11кл) общего времени (0,5 ч. 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. 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.

В 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. Курс направлен на максимальную адаптацию молодого человека к жизни.

Заканчивается курс обобщающим уроком, на котором подводится итог работы за два года. Дети должны прийти к убеждению, что от гармоничного единства личности, общества и природы зависит выживание цивилизации, качество окружающей среды и самоощущение в ней человека.

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 практической деятельности в области медицины и здравоохранения, психологических службах.

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.

Планируемые 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 для доказательства, так и для опровержения существующего мнения.

Метапредметные результаты обучения

1. оказать первую помощь при травмах;

2. приготовить и использовать элементарные антисептические средства;

3.составить рацион питания;

4.ухаживать за новорожденным;

5. решать генетические задачи о человеке;

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.

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 родовидовых 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 достаточно полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Предметные результаты обучения

Знают:

-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.

Умеют:

1. оказать первую помощь при травмах;

2. приготовить и использовать элементарные антисептические средства;

3.составить рацион питания;

4.ухаживать за новорожденным;

5. решать генетические задачи о человеке;

Выпускник научится

- аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;
- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;
- описывать и использовать приемы оказания первой помощи;
- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
- определять тип памяти, восприятия и объем внимания;
- анализировать свои недостатки и достоинства с позиции здоровой личности;

- анализировать конфликтные ситуации и стараться не провоцировать и не вступать в них, а также выявлять способы разрешения конфликтных ситуаций с позиции здоровой личности;
- аргументировать, приводить доказательства необходимости защиты окружающей среды;
- аргументировать, приводить доказательства зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды.

Выпускник получит возможность научиться

- *объяснять необходимость применения тех или иных приемов при оказании первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего, кровотечениях;*
- *ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;*
- *понимать экологические проблемы, возникающие в условиях нерационального природопользования, и пути решения этих проблем;*
- *анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих, последствия влияния факторов риска на здоровье человека;*
- *создавать собственные письменные и устные сообщения о современных проблемах в области биологии и охраны окружающей среды на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников.*

Содержание курса 10-11 класс

Общее количество часов – 35 ч.

10 класс (17 ч.)

Глава I Социальная медицина(2ч)

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 (3 ч)

История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. Причины инфекционных заболеваний. Периоды инфекционного заболевания, инкубационный период, выздоровление. Иммунитет, 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 (3ч)

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 (2ч)

Классификация хронических заболеваний по группам. Анемии. Виды анемии: железодефицитные, витаминодефицитные, белководефицитные. Лейкозы. Хронические заболевания пищеварительной системы. Гастрит (острый, хронический), язва, доуденит. Инфекции мочевыделительной системы: нефрит, цистит, астма, аллергия, аллергены, бронхиальная астма. Причины заболеваний, меры профилактики.

Глава V Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи (4 ч)

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 общеядовитыми 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 (2 ч)

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.

Лабораторные работы

1.Составление суточного рациона питания.

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

Глава VII Гигиена быта (1ч)

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

11 класс (17 ч.)

ГЛАВА I Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы (6 ч)

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 (2 ч)

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 (4ч)

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 (2 ч)

Индивид, индивидуальность, личность, задатки личности, талант, гениальность, развитие способностей. Темперамент и характер. Волевые качества личности. Внутренний мир человека. Формирование нравственных качеств личности. Этапы формирование личности. Самооценка. Влияние алкоголя и наркотиков на психику.

Глава V Человек в обществе (1 ч)

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

Глава VI Человек и биосфера (2 ч)

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 природопользования.

Тематическое планирование

10 класс (17 ч)

Содержание разделов примерной программы	**Характеристика основных видов деятельности обучающегося**
Социальная медицина (2 ч)	
1. Введение. Общее знакомство с курсом «Человек и его здоровье». Демографическое состояние здоровья населения России.	Выделяют предмет и задачи курса «человек и его здоровье». Узнают термин «здоровье». Дают определение понятию «физиология». Проводят причинно-следственные связи физиологии с другими науками. Выявляют связь статистики с положением состояния здоровья населения.
2. Факторы, определяющие здоровье человека. Финансирование медицинских учреждений. Инвалидность, донорство, льготы.	Дают определения ключевым понятиям. Выявляют факторы здоровья человека. Узнают о финансировании медицинских учреждений. Узнают о видах инвалидности. Расширяют свои знания о донорстве. Дают определения

	понятиям «донор», «реципиент». Характеризуют типы и виды льгот.
«Инфекционные заболевания» (3ч)	
1. Причины инфекционных заболеваний. Иммунитет. Виды иммунитета.	Узнают о истории борьбы с инфекционными заболеваниями. Характеризуют причины возникновения инфекционных заболеваний. Проводят причинно-следственные связи между терминами «эпидемия», «пандемия», «вспышка заболевания». Описывают периоды инфекционных заболеваний и их течение. Дают определение термину «иммунитет», выявляют его виды.
2. Вирусы, пути их проникновения в организм, заболевания вызываемые вирусом (грипп, оспа, СПИД, корь, герпес, полиомиелит).	Выделять существенные признаки вирусов. Объяснять (на конкретных примерах) строение и значение вирусов. Приводят примеры вирусов и течение заболеваний, вызываемые этими вирусами. Смотрят видеофильм о строении вирусов и способах его проникновения в организм человека. Называют пути попадания возбудителей СПИДа, гонореи, сифилиса в организм человека. Различают понятия СПИД и ВИЧ. Раскрывают опасность заражения ВИЧ. Называют части организма, поражаемые возбудителем сифилиса, признаки гонореи, меры профилактики заболевания сифилисом и гонореей. Дают характеристику высказыванию «Входные ворота инфекции». Разрабатывают памятку о профилактике вирусных заболеваний. Выясняют о способах и формах разработки вакцины.
Инфекционные заболевания дыхательной системы, Бактериальные кишечные инфекции, инфекции пищеварительной системы.	Выявляют причины заболеваний дыхательных путей и способы борьбы с ними. Выявляют причинно-следственные связи бактериально - кишечных инфекций и способов профилактики и борьбы с ними. Узнают о вирусных инфекциях пищеварительной системы. Выявляют причины стресса, и как он может перейти в хроническое состояние. Выявление причин заражения глистными инвазиями и токсическими инфекциями. Узнают о заболеваниях кожи и способах их

	распространения, а также способах защиты от них.
«Заболевания, связанные с вредными привычками» (3ч)	
1. Основные группы вредных привычек. Алкоголь и материнство.	Выделяют основную группу вредных привычек. Дают характеристику этим вредным привычкам и последствиям при увлечении ими. Раскрывают понятия «наследственное заболевание», «врождённое заболевание».
2. Наркотики. Классификация. Влияние наркотиков на организм человека. Зависимость. Последствия.	Организуют круглый стол по обсуждению проблемы зависимостей различного вида, в том числе наркомании и токсикомании. Выявляют последствия зависимостей после просмотра видеоролика о зависимостях подростков и детей.
3. Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье.	Участвуют в обсуждении вопроса о факторах сохранения здоровья. Предлагают свои методы и способы сохранения здоровья.
Распространенные хронические заболевания (2ч)	
1. Классификация хронических заболеваний по группам. Анемии, лейкозы. Хронические заболевания пищеварительной системы.	Классифицируют хронические заболевания по группам. Дают определения ключевым понятиям. Выявляют причины хронических заболеваний крови и пищеварительной системы.
2. Инфекции мочевыделительной системы. Нефрит, цистит. Причины. Меры профилактики. Аллергия, аллергены, бронхиальная астма.	Называют факторы, вызывающие заболевания почек. Объясняют значение нормального водно-солевого баланса. Описывают медицинские рекомендации по потреблению питьевой воды. Называют показатели пригодности воды для питья. Описывают способ подготовки воды для питья в походных условиях. Дают определение понятию «аллергия», «аллергены». Выявляют причины развития хронических заболеваний дыхательных путей, в том числе бронхиальной астмой. Определяют меры профилактики развития хронических заболеваний дыхательных путей.
Экстремальные ситуации травматизм. Отравления. Оказания первой помощи (4 ч)	
1. Виды травм. Повреждение скелета:	Дают определения видам травм опорно-

переломы, вывихи, растяжения. Оказание первой доврачебной помощи при травмах скелета.	двигательной системы. Приводят примеры ситуаций, при которых можно получить такие травмы. Отрабатывают приемы оказания первой помощи при травмах опорно-двигательной системы на манекене и одноклассниках.
2. Повреждение кожи: ожоги, обморожения. Кровотечения: виды, меры оказания первой доврачебной помощи.	Выделяют типы повреждения кожи. Дают определения ключевым понятиям. Отрабатывают меры оказания первой доврачебной помощи при повреждениях кожи на манекене и одноклассниках.
3. Отравления. Причины. Оказание первой доврачебной помощи. Ядохимикаты. Условия безопасного применения ядохимикатов. Меры первой помощи при отравлении.	Дают определения ключевым понятиям. Выявляют причины отравлений. Формируют правила обращения с ядохимикатами. Разрабатывают памятку о мерах предосторожности при работе с ядохимикатами.
4. Предупреждение травматизма. Охрана труда.	Участвуют в обсуждении вопроса о предупреждении травматизма. Предлагают свои методы и способы сохранения здоровья и охраны труда.
Гигиена питания (2 ч)	
1. Значение питательных веществ, для организма. Особенности обмена веществ в разном возрасте. Рациональное питание. Режим питания. Состав пищи. Витамины, их многообразие. Гиповитаминозы	Определяют понятия: «гипервитаминоз», «гиповитаминоз», «авитаминоз». Объясняют необходимость нормального объёма потребления витаминов для поддержания здоровья. Называют источники витаминов A, B, C, D и нарушения, вызванные недостатком этих витаминов. Называют способы сохранения витаминов в пищевых продуктах во время подготовки пищи к употреблению.
2. Культура питания. Энергетическая ценность пищи. Нормы потребления продуктов. Диеты. Тяжелые металлы их влияние на здоровье человека. Вредные пищевые добавки. Трансгенные продукты.	Определяют нормы питания. Выявляют нормы потребления пищи в Ккал и Дж. Дают определения понятию «диета». Рассматривают упаковки с продуктами питания. Выявляют в них химический состав, его влияние на организм. Раскрывают понятия «правильное питание», «питательные вещества». Описывают правильный режим питания, значение пищи для организма человека. Дают определение понятию «трансгенные продукты». Дают ответ на вопрос: Вредны или полезны трансгенные продукты для организма

	человека?
Гигиена быта (1 ч)	
1. Гигиена света, зрения. Влияние света на организм человека.	Дают определения ключевым понятиям. Выявляют влияние света на организм человека. Разрабатывают памятку о гигиене света и зрения для учеников.

11 класс

(17 ч)

Содержание разделов примерной программы	**Характеристика основных видов деятельности обучающихся**
Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы (6 ч)	
1. Инфекции, передающиеся половым путем. Инкубационный период. Симптомы инфекций, передающиеся половым путем. Методы контрацепции.	Знают пути заражения ИППП и способах защиты и профилактики ИППП, а также диагностики. Умеют объяснять, что включает в себя здоровье человека. Узнают о индивидуальности методов контрацепции и подбора подходящих именно определенному человеку.
2. Аборты. Опасность абортов для здоровья женщин.	Узнают об опасности мед.абортов и последствиях после таких операций для женщин.
3. Гигиена беременной женщины; ранняя беременность и ее последствия. Планирование семьи, задачи, стоящие перед генетикой.	Узнают свои права при обращении в лечебное учреждение. Формируют представление о последствиях ранней беременности, Делают выводы. Учатся решать генетические задачи о человеке.
4. Наследственные заболевания. Евгенетика. Виды евгенетики. Центры планирования семьи. Демографическая политика.	Дают определения ключевым понятиям. Узнают о новом понятии. Формируют знания о центрах планирования семьи.
5. Гигиена мужчины и женщины. Гигиена беременной женщины.	Формируют представление о мерах гигиены при менструации, до и после полового акта.

6. Психосексуальное развитие подросткового и юношеского возраста. Функциональные признаки полового созревания. Взаимоотношение полов.	Осознают собственную половую принадлежность подростка, вследствие которой он становится взрослым и способным к воспроизведению потомства. И продолжению рода.
Организация поведения и психики (2 ч)	
1. Потребности и мотивы поведения. Виды потребностей. Изменчивость поведения.	Узнают о потребностях и мотивах поведения в тех или иных ситуациях. Узнают о принципах и причинах доминанты.
2. Функциональная организация мозга, функциональная асимметрия мозга.	Узнают об учении о функциональной организации головного мозга А.Р. Лурия. Делают выводы о необходимости или отрицании такого учения.
Деятельность мозга и психические процессы (4 ч)	
1. Деятельность мозга, виды деятельности мозга, развитие деятельности мозга.	Узнают о видах деятельности мозга и о способах развития этих видов деятельности.
2. Ощущение как основа познания мира, порог ощущения. Сенсорная адаптация.	Формируют знания об ощущениях как об основе познания мира. Узнают о пороге ощущения.
3. Восприятие. Характер восприятия Воображение: виды воображения. Внимание; виды внимания.	Актуализируют знания о восприятии, об его активности, целостности и избирательности. Дают определения ключевым понятиям. Формируют знания о том, что такое внимание, воображение и их виды.
4. Память, ее виды и значение для формирования мыслительной деятельности и поведения. Мышление. Речь. Эмоции. Типы эмоциональных состояний.	Узнают о видах памяти, об индивидуальных особенностях памяти. Формируют знания о процессах памяти, о способах запоминания, сохранения и воспроизведения информации. Формируют знания о мышлении. Объясняют, что такое абстрактное мышление и мыслительные операции. Дают определение понятию «Речь». Выявляют типы речи и способы развития речи. Узнают о типах эмоционального состояния, о способах выражения эмоций.
Личность и ее свойства (2 ч)	

1. Индивид, индивидуальность, личность, задатки личности, талант, гениальность, развитие способностей. Темперамент и характер.	Дают определения ключевым понятиям. Выявляют различия между индивидом и личностью. Формируют знания о задатках темперамента и таланта. Узнают о тесте Айзенка. Узнают о типах характера.
2. Волевые качества личности. Внутренний мир человека. Этапы формирование личности. Самооценка. Влияние алкоголя и наркотиков на психику	Дают определение внутреннему миру человека. Узнают, как формируются нравственные качества личности, вера, знание, а также самооценка. Закрепляют знания о влиянии алкоголя и наркотиков на психику человека. Учатся объяснять, что формирование личности – это процесс освоения специальной сферы общественного опыта, освоения знаний, умений.
Человек в обществе (1ч)	
1. Общение и его функции. Средства общения. Конфликты. Виды конфликтов. Стратегии поведения в конфликтах. Способы разрешения.	Формируют знания о функциях общения, средствах общения, психологической культуре общения и их составляющих. Выявляют участников, причины конфликтов и способы их разрешения.
Человек и биосфера (2 ч)	
1. Разносторонняя связь человека с природой Факторы среды. Современное состояние природных систем Земли. Последствия хозяйственной деятельности человека на биосферу.	Объясняют позитивное и негативное влияние человека на окружающую среду. Оценивают сегодняшнее состояние биосферы, нашей местности.
2. Природно-очаговые заболевания. Охрана природы и перспективы рационального природопользования	Выявляют природно-очаговые заболевания. Узнают различные виды мониторинга экологического состояния окружающей среды. Объясняют их значение.