

ГБОУ средняя общеобразовательная школа № 51
Петроградского района
Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 51 Петроградского района Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью
31.08.2023 14:21
директор Чкаловский проспект, дом 22, Санкт-Петербург, 197110

т. 2462072, т/ф 4176212

Березяк Элина Арвовна

7813124534-5-1698060812-20231023-295-1-1433-32

ПРИНЯТА

На заседании Педагогического совета
Протокол от 29 августа 2023г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ №51
Петроградского района
Санкт-Петербурга
Приказ от 31 августа 2023. № 220

_____ Э.А.Березяк

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по элективному курсу
«Современные проблемы здоровья»

34 час

11 класс

Царева Анастасия Алексеевна

первая квалификационная категория

2023 - 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При разработке программы по элективного курса «Современные проблемы здоровья» теоретическую основу для определения подходов к формированию содержания учебного предмета «Биология» составили: концептуальные положения ФГОС СОО о взаимообусловленности целей, содержания, результатов обучения и требований к уровню подготовки выпускников, положения об общих целях и принципах, характеризующих современное состояние системы среднего общего образования в Российской Федерации, а также положения о специфике биологии, её значении в познании живой природы и обеспечении существования человеческого общества.

Согласно названным положениям, определены основные функции программы по биологии и её структура.

Программа по биологии даёт представление о целях, об общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета «Биология», определяет обязательное предметное содержание, его структуру, распределение по разделам и темам, рекомендуемую последовательность изучения учебного материала с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики образовательного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

В программе по биологии также учитываются требования к планируемым личностным, метапредметным и предметным результатам обучения в формировании основных видов учебно-познавательной деятельности/учебных действий обучающихся по освоению содержания биологического образования.

В программе по элективного курса (10–11 классы, базовый уровень) реализован принцип преемственности в изучении биологии, благодаря чему в ней просматривается направленность на развитие знаний, связанных с формированием естественно-научного мировоззрения, ценностных ориентаций личности, экологического мышления, представлений о здоровом образе жизни и бережным отношением к окружающей природной среде. Поэтому наряду с изучением общебиологических теорий, а также знаний о строении живых систем разного ранга и сущности основных протекающих в них процессов в программе по биологии уделено внимание использованию полученных знаний в повседневной жизни для решения прикладных задач, в том числе: профилактики наследственных заболеваний человека, медико-генетического консультирования, обоснования экологически целесообразного поведения в окружающей природной среде, анализа влияния хозяйственной деятельности человека на состояние природных и искусственных экосистем. Усиление внимания к прикладной направленности учебного предмета «Биология» продиктовано необходимостью обеспечения условий для решения одной из актуальных задач школьного биологического образования, которая предполагает формирование у обучающихся способности адаптироваться к изменениям динамично развивающегося современного мира.

Биология на уровне среднего общего образования занимает важное место. Она обеспечивает формирование у обучающихся представлений о научной картине мира, расширяет и обобщает знания о живой природе, её отличительных признаках – уровневой организации и эволюции, создаёт условия для: познания законов живой природы, формирования функциональной грамотности, навыков здорового и безопасного образа жизни, экологического мышления, ценностного отношения к живой природе и человеку.

Большое значение биология имеет также для решения воспитательных и развивающих задач среднего общего образования, социализации обучающихся. Изучение элективного курса обеспечивает условия для формирования интеллектуальных, коммуникационных и информационных навыков, эстетической культуры, способствует интеграции биологических знаний с представлениями из других учебных предметов, в частности, физики, химии и географии. Названные положения о предназначении учебного предмета «Биология» составили основу для определения подходов к отбору и структурированию его содержания, представленного в программе по элективного курса.

Отбор содержания учебного предмета «Биология» на базовом уровне осуществлён с позиций культуросообразного подхода, в соответствии с которым обучающиеся должны освоить знания и умения, значимые для формирования общей культуры, определяющие адекватное поведение человека в окружающей природной среде, востребованные в повседневной жизни и практической деятельности. Особое место в этой системе знаний занимают элементы содержания, которые служат основой для формирования представлений о современной естественно-научной картине мира и ценностных ориентациях личности, способствующих гуманизации биологического образования.

Структурирование содержания учебного материала в программе по биологии осуществлено с учётом приоритетного значения знаний об отличительных особенностях живой природы, о её уровневой организации и эволюции. В соответствии с этим в структуре учебного предмета «Биология» выделены следующие содержательные линии: «Биология как наука. Методы научного познания», «Клетка как биологическая система», «Организм как биологическая система», «Система и многообразие органического мира», «Эволюция живой природы», «Экосистемы и присущие им закономерности».

Планируемые результаты элективного курса

Личностные: - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики; - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; - навыки сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; - 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; - приня-

тие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; - осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; - сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности.

Метапредметные: - овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятий, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи; - умение работать с разными источниками биологической информации: находить биологическую информацию в различных источниках (тексте учебника, научно-популярной литературе, биологических словарях и справочниках), анализировать и оценивать информацию, преобразовывать информацию из одной формы в другую; - способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих; - умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

Предметные: В результате изучения учебного предмета «Биология» на уровне среднего общего образования: Выпускник на базовом уровне научится: – раскрывать на примерах роль биологии в формировании современной научной картины мира и в практической деятельности людей; – понимать и описывать взаимосвязь между естественными науками: биологией, физикой, химией; устанавливать взаимосвязь природных явлений; – понимать смысл, различать и описывать системную связь между основополагающими биологическими понятиями: клетка, организм, вид, экосистема, биосфера; – использовать основные методы научного познания в учебных биологических исследованиях, проводить эксперименты по изучению биологических объектов и явлений, объяснять результаты экспериментов, анализировать их, формулировать выводы; – формулировать гипотезы на основании предложенной биологической информации и предлагать варианты проверки гипотез; – сравнивать биологические объекты между собой по заданным критериям, делать выводы и умозаключения на основе сравнения; – обосновывать единство живой и неживой природы, родство живых организмов, взаимосвязи организмов и окружающей среды на основе биологических теорий; – приводить примеры веществ основных групп

органических соединений клетки (белков, жиров, углеводов, нуклеиновых кислот); 4 – распознавать клетки (прокариот и эукариот, растений и животных) по описанию, на схематических изображениях; устанавливать связь строения и функций компонентов клетки, обосновывать многообразие клеток; – распознавать популяцию и биологический вид по основным признакам; – описывать фенотип многоклеточных растений и животных по морфологическому критерию; – объяснять многообразие организмов, применяя эволюционную теорию; – классифицировать биологические объекты на основании одного или нескольких существенных признаков (типы питания, способы дыхания и размножения, особенности развития); – объяснять причины наследственных заболеваний; – выявлять изменчивость у организмов; объяснять проявление видов изменчивости, используя закономерности изменчивости; сравнивать наследственную и ненаследственную изменчивость; – выявлять морфологические, физиологические, поведенческие адаптации организмов к среде обитания и действию экологических факторов; – составлять схемы переноса веществ и энергии в экосистеме (цепи питания); – приводить доказательства необходимости сохранения биоразнообразия для устойчивого развития и охраны окружающей среды; – оценивать достоверность биологической информации, полученной из разных источников, выделять необходимую информацию для использования ее в учебной деятельности и решении практических задач; – представлять биологическую информацию в виде текста, таблицы, графика, диаграммы и делать выводы на основании представленных данных; – оценивать роль достижений генетики, селекции, биотехнологии в практической деятельности человека и в собственной жизни; – объяснять негативное влияние веществ (алкоголя, никотина, наркотических веществ) на зародышевое развитие человека; – объяснять последствия влияния мутагенов; – объяснять возможные причины наследственных заболеваний. Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться: – давать научное объяснение биологическим фактам, процессам, явлениям, закономерностям, используя биологические теории (клеточную, эволюционную), учение о биосфере, законы наследственности, закономерности изменчивости; – характеризовать современные направления в развитии биологии; описывать их возможное использование в практической деятельности; – сравнивать способы деления клетки (митоз и мейоз); – решать задачи на построение фрагмента второй цепи ДНК по предложенному фрагменту первой, иРНК (мРНК) по участку ДНК; 5 – решать задачи на определение количества хромосом в соматических и половых клетках, а также в клетках перед началом деления (мейоза или митоза) и по его окончании (для многоклеточных организмов); – решать генетические задачи на моногибридное скрещивание, составлять схемы моногибридного скрещивания, применяя законы наследственности и используя биологическую терминологию и символику; – устанавливать тип наследования и характер проявления признака по заданной схеме родословной, применяя законы наследственности; – оценивать результаты взаимодействия человека и окружающей среды, прогнозировать возможные послед-

ствия деятельности человека для существования отдельных биологических объектов и целых сообществ.

Содержание учебного предмета (34 часа)

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.

Практические работы

1. Анализ статистических данных по России, области и городу (рождаемость и смертность, естественный прирост населения, причины смертности).
2. Составление и анализ родословных.

Проектная деятельность

- Представление презентаций «Физическая и духовная красота человека в русском искусстве».
- Проект «Учащиеся школы о здоровье и здоровом образе жизни», знакомство с методами социологических исследований (опрос, анкетирование).

Тренинги: «Здоров будешь – все добудешь», «Кто я? Кто ты?», «Право на здоровье».

Тема 2. Потребность знать свой организм

Методы самодиагностики состояния здоровья. Определение гармоничности физического развития по соматометрическим, физиометрическим, соматоскопическим данным. Прогнозирование состояния здоровья.

Практические работы по самодиагностике состояния здоровья.

Проектная деятельность: составление паспорта здоровья.

Тренинг: «Составляем паспорт здоровья».

Тема 3. Потребность жить в благоприятной окружающей среде

Здоровье – основное право человека. Факторы, влияющие на здоровье. Факторы риска.

Человек среди людей. Культура общения и здоровье. Стресс как реакция адаптации организма.

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.

Практические работы

1. Уровень здоровья, оценка состояния иммунитета.
2. Проба по Бутейко.

Проекты: «Идеальный дом», «Город, в котором хорошо всем».

Тренинги: «Долгожители», «Душа обязана трудиться», «Был бы в здоровом теле здоровый дух», «Баллы тревоги», «Исцеляющая сила мысли», «Укротите свой гнев», «Сила слова».

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.

Практические работы

1. Определение состояния пищеварительной системы.
2. Определение общего состояния дыхательной системы.

Проект: «Здоровые потребности».

Тренинг: «Хочу, могу, буду», «Твоя формула здоровья», «Урожай привычек», «Как надо выбирать невесту», «Зачем люди курят?», «Право выбора», «Привычка – вторая натура», «Идеальный вес», «Как составить рацион питания», «Правила питания в пословицах», «О пище, хозяйке и о многом другом».

Тема 5. Потребность заботиться о здоровье

Знакомство с методиками оздоровления. Творческая активность, здоровье и долголетие.

Практическая работа «Определение степени закаленности».

Проект «Как стать долгожителем?».

Тренинги: «Хочешь быть здоровым – будь им», «Взгляни на одни и те же события по-разному», «Где взять калории радости?», «Родословное древо моей семьи», «Счастливое или ужасное завтра», «Правда о холестерине».

IV. Тематическое планирование

№	Содержание	Кол-во часов
1.	Потребность быть здоровым	7
2.	Потребность знать свой организм	5
3.	Потребность жить в благоприятной окружающей	10
4.	Потребность вести здоровый образ жизни	9
5.	Потребность заботиться о здоровье	3

**Календарно-тематический план элективного учебного предмета для 11 класса по биологии
«Современные проблемы здоровья»**

№ п/п	дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Сущность здоровья. Тренинг «Кто я? Кто ты?» Совершенство физическое, духовное, социальное	
2		<i>Тренинг «Здоров будешь – все добудешь»</i> <i>Практическая работа №1 «Анализ статистических данных по России, области и городу (рождаемость и смертность, естественный прирост населения, причины смертности)».</i>	
3		Народные традиции и культура здорового образа жизни. Наследственные болезни и наследственная предрасположенность к заболеваниям.	
4		<i>Практическая работа №2 «Составление и анализ родословных».</i> Болезни, зависящие от образа жизни и привычек.	
5		Право на здоровье и обязанность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. <i>Тренинг «Право на здоровье».</i>	
6		Управление здоровьем. Проект «Физическая и духовная красота человека в русском искусстве».	
7		Проект «Учащиеся школы о здоровье и здоровом образе жизни», знакомство с методами социологических исследований (опрос, анкетирование). • Проект «Учащиеся школы о здоровье и здоровом образе жизни», знакомство с методами социологических исследований (опрос, анкетирование).	
8		Методы самодиагностики состояния здоровья. <i>Практическая работа №3 «Самодиагностика состояния здоровья».</i>	
9		<i>Практическая работа №3 «Самодиагностика состояния здоровья».</i> <i>Практическая работа №3 «Самодиагностика состояния здоровья».</i>	
10		<i>Практическая работа №3 «Самодиагностика состояния здоровья».</i> <i>Практическая работа №3 «Самодиагностика состояния здоровья».</i>	
11		<i>Тренинг «Составляем паспорт здоровья».</i> <i>Проект «Паспорта здоровья»</i>	
12		Здоровье – основное право человека. Факторы, влияющие на здоровье.	
13		Человек среди людей. Стресс как реакция адаптации организма.	

14		Человек в окружающей среде. Погода и самочувствие.	
15		Природная среда как источник болезней. Инфекционные болезни: возбудители.	
16		Пути передачи инфекции, профилактика. Эндемичные неинфекционные заболевания.	
17		Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье. Среда жилого помещения.	
18		<i>Проект «Идеальный дом»</i> <i>Проект «Город, в котором хорошо всем»</i>	
19		<i>Практическая работа №4 «Уровень здоровья, оценка состояния иммунитета».</i> <i>Практическая работа №5 «Проба по Бутейко».</i>	
20		<i>Тренинги: «Долгожители», «Душа обязана трудиться»</i> <i>Тренинг «Был бы в здоровом теле здоровый дух»</i>	
21		<i>Тренинг «Баллы тревоги», «Исцеляющая сила мысли»</i> <i>Тренинг «Укротите свой гнев», «Сила слова»</i>	
22		Образ жизни. Вредные привычки и зависимости.	
23		Навыки личной гигиены, двигательная активность, полезные привычки в поддержании здоровья. Культура питания, культура движения.	
24		Семья и здоровье. Химическая зависимость.	
25		Социальные болезни. <i>Практическая работа №6 «Определение состояния пищеварительной системы».</i>	
26		<i>Практическая работа №7 «Определение общего состояния дыхательной системы».</i> <i>Проект «Здоровые потребности».</i>	
27		<i>Тренинг: «Хочу, могу, буду»,</i> <i>Тренинг: «Твоя формула здоровья»,</i>	
28		<i>Тренинг: «Урожай привычек», «Как надо выбирать невесту»,</i> <i>Тренинг: «Зачем люди курят?»,</i>	
29		<i>Тренинг: «Право выбора», «Привычка – вторая натура»,</i> <i>Тренинги: «Идеальный вес», «Как составить рацион питания»,</i>	
30		<i>Тренинги: «Правила питания в пословицах», «О пище, хозяйке и о многом другом».</i>	

30		Знакомство с методиками оздоровления.	
31		Творческая активность, здоровье и долголетие. <i>Практическая работа «Определение степени закаленности».</i>	
32		<i>Проект «Как стать долгожителем?».</i> <i>Тренинг: «Хочешь быть здоровым – будь им»,</i>	
33		<i>Тренинги: «Взгляни на одни и те же события по-разному», «Где взять калории радости?»</i> <i>Тренинг: «Родословное древо моей семьи»,</i>	
34		<i>Тренинги: «Счастливое или ужасное завтра», «Правда о холестерине».</i> <i>Итоговая</i>	

Рекомендуемая литература:

- 1) Батуев Л.С., Соколова Л.В., Левитин М.Г.. Человек. Основы физиологии и психологии: учеб. для 9 кл. общеобразоват. учреждений. М: Дрофа, 2000.
- 2) Винокурова Н.Ф. Природопользование: учеб. Для 10-11 кл. общеобразоват. учреждений. М: Просвещение, 1995.
- 3) Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. Факультативный курс. М: Просвещение, 1989.
- 4) Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек школьников. М: Педагогика, 1984.
- 5) Баярд Р., Баярд Д. Ваш беспокойный подросток: практическое руководство для отчаявшихся родителей. М: Мир, 1991.
- 6) Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М: Мир, 1997.
- 7) Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М: Знание, 1991.
- 8) Рогов Е.И. Эмоции и воля. М: ВЛАДОС, 1999. ♣ Скрытые инфекции. С-Пб: Издательская компания «Невский проспект», 2004. (Советует доктор).
- 9) Фридман Л.М., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. М: Просвещение, 1991.