

**Рабочая программа элективного курса
«Человек и его здоровье»
«Точка роста»
11 класс**

Пояснительная записка

Рабочая программа элективного курса по биологии для основной школы составлена на основе: требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, предъявляемых к результатам освоения основной образовательной программы (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями Приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1644);

- основных направлений программ, включенных в структуру основной образовательной программы;
- авторской программы под руководством В.В. Пасечника (сборник «Биология. Рабочие программы. 10-11 классы.» - М.: Дрофа, 2013.);

В системе естественно-научного образования биология как учебный предмет занимает важное место в формировании: научной картины мира; функциональной грамотности, необходимой для повседневной жизни; навыков здорового и безопасного для человека и окружающей среды образа жизни; экологического сознания; ценностного отношения к живой природе и человеку; собственной позиции по отношению к биологической информации, получаемой из разных источников. Изучение биологии создает условия для формирования у обучающихся интеллектуальных, гражданских, коммуникационных и информационных компетенций.

Программа модернизации образования в Российской Федерации определяет приоритет здоровьесберегающих технологий в образовании и воспитании. Вся педагогическая деятельность должна быть направлена на создание условий для сохранения и укрепления здоровья школьников, воспитывать культуру здоровья.

Выделяют следующие составляющие культуры здоровья: грамотность, достигнутая в процессе обучения, сформированная потребность вести здоровый образ жизни и заботиться о собственном здоровье, способность корректировать воздействия окружающей среды, повышать адаптационные способности организма.

Потребность быть здоровым — биологическая потребность. Быть здоровым — значит чувствовать себя защищенным, способным к саморазвитию, быть устремленным в будущее. Быть здоровым — значит быть социально значимым. Быть здоровым — значит переживать радость, счастье, полноту жизни.

Ученые Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) считают, что состояние здоровья на 70—80% определяется собственным отношением человека к здоровью, его возможностью влиять на факторы, имеющие отношение к здоровью. Исследования социологов свидетельствуют о том, что у граждан Российской Федерации низкий уровень мотивации, направленной на сохранение и укрепление индивидуального здоровья.

Реализация элективного курса позволит сформировать убеждения в необходимости вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих, обосновать необходимость гармоничности в развитии как основы благополучия в жизни.

Программа элективного курса может быть использована для углубления знаний и гигиенических навыков при интеграции курсов биологии («Человек», 8 класс) и ОБЖ для учащихся 10 и 11 классов любого профиля, а также во внеклассной и внешкольной работе. Элективный курс рассчитан на 68 часов.

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 само- регуляции 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: формирование социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную жизнь и долголетие.

Задачи: 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.

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 личностно 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, личностно- 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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА:

ТЕМА 1: ПОТРЕБНОСТЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ (10 часов)

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 Российской Федерации, области и городу (рождаемость и смертность, естественный прирост населения, причины смертности).

№ 2. Анализ родословных.

Проект: 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».

ТЕМА2: ПОТРЕБНОСТЬ ЗНАТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ (8 часов)

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

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

Проект: составление паспорта здоровья.

Тренинг: «Составляем паспорт здоровья».

ТЕМА 3: ПОТРЕБНОСТЬ ЖИТЬ В БЛАГОПРИЯТНОЙ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ (10 часов)

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.

Практическая работа:

№ 1. Подсчет биоритмов.

№ 2. Размер здоровья, оценка состояния иммунитета.

№ 3. Проба по Бутейко.

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

Тренинг: «Долгожители», «Душа обязана трудиться», «Был бы в здоровом теле здоровый дух»,

«Баллы тревоги», «Исцеляющая сила мысли»,

«Укротите свой гнев», «Сила слова», «Драгоценное и бесценное».

ТЕМА 4: ПОТРЕБНОСТЬ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (3 часов)

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 (3 часов)

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

Практическая работа:

Определение степени закаленности.

Проект: «Как стать долгожителем?»

Тренинг: «Хочешь быть здоровым — будь им»,

«Взгляд на одни и те же события разными глазами», «Где взять калории радости?», «Родословное древо моей семьи», «Счастливое или ужасное завтра», «Кружка пива», «Правда о холестерине».

Методическое обеспечение:

Информационно-коммуникативные средства обучения

1. Компьютер
2. Мультимедийный проектор

Техническое оснащение (оборудование):

1. Микроскопы;
2. Цифровая лаборатория «RELEON»;
3. Оборудование для опытов и экспериментов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»

Личностные результаты

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к

общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историкокультурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека.

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения

общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- 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;

- эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты

1. Регулятивные универсальные учебные действия

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.

2. Познавательные универсальные учебные действия

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 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.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

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.

Предметные результаты:

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);

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;

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 последствия деятельности человека для существования отдельных биологических объектов и целых природных сообществ.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Темы	Количество часов				Электронные цифровые образовательные ресурсы
	Теория	Практические работы	Проекты	Тренинги	
1. Потребность быть здоровым	7	1	1	1	Библиотека ЦОК
2. Потребность знать свой организм	1	5	1	1	Использование цифровой лаборатории по биологии «Точка роста»
3. Потребность жить в благо- приятной окружающей среде	7	1	1	1	Использование цифровой лаборатории по биологии «Точка роста»
4. Потребность вести здоровый образ жизни	1	0	1	1	Библиотека ЦОК
5. Потребность заботиться о здоровье	1	1	0	1	Использование цифровой лаборатории по биологии «Точка роста»
Итого	17	8	4	5	