

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №386
Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБОУ СОШ №386

Кировского района Санкт – Петербурга

(протокол № 1

от « 27» 08 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора ГБОУ СОШ №386

Кировского района Санкт – Петербурга

№ 51 от «27» 08 2020 г.

Рабочая программа
элективного учебного предмета
«Биология»
для 10 класса
Учитель биологии Сорокина О.Н.
Срок реализации 2021-2022 учебный год

Санкт-Петербург

август 2020

Программа элективного курса для учащихся 10 классы

<<Я хочу быть здоровым>>

Пояснительная записка

Предлагаемый курс рассчитан 34 часа (1 час в неделю, 1 час резерв), он поддерживает и углубляет базовые знания по биологии и направлен на формирование и развитие основных учебных компетенций в ходе программы курса <<Я хочу быть здоровым>> определяет содержание занятий со старшеклассниками, интересующими данной проблемой.

Основными целями программы являются:

- Ознакомить учащихся с научными подходами к вопросу о здоровье и его сохранению
- Способствовать формированию социально-ответственного отношения учащихся к собственному здоровью (и здоровью других людей)
- Способствовать лучшей адаптации подростков в современных социальных условиях.

Программа состоит из трёх основных блоков.

Первый блок - <<Здоровье и его составляющее>> - включает в себя ознакомление с представлениями о здоровье с позиций современной науки и рассмотрение различных здоровьесберегающих аспектов.

Второй блок - <<Адаптация к современным социальным условиям>> - знакомит с основными социальными проблемами общества и рассматривает наиболее значимые для здоровья разрушающие факторы.

Третий блок - <<Я хочу быть здоровым>> - содержит практические рекомендации по сохранению здоровья и предполагает формирование личностно значимых оценочных суждений.

Программа соответствует следующим **целям**, обозначенным в минимуме основного содержания преподавания биологии:

- Освоение системы биологических знаний о выдающихся открытиях в науке,
- Владение умениями:
 - использовать различные источники информации для получения и анализа необходимых сведений о живых объектах,
 - оценивать последствия своей деятельности по отношению к собственному здоровью,
 - обосновывать и соблюдать меры профилактики заболеваний,
- Развитие познавательных интересов в процессе знакомства со сложными и противоречивыми путями развития и становления современных научных взглядов,
- Воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью других людей,
- Приобретение компетентности в сохранении собственного здоровья и здоровья других людей.

Программа курса опирается на **знания**, полученные учащимися при изучении курса биологии и определённые минимумом содержания образования:

- Роль биологии в воспитании гигиенической грамотности,
- Основные методы биологических исследований
- Нуклеиновые кислоты – носители наследственной информации

- Определение последствий влияния алкоголя, наркотических веществ, никотина на развитие зародыша
- Наследственная и ненаследственная изменчивость
- Отличительные признаки живого
- Характеристика популяции
- Глобальные проблемы человечества (в том числе медицинские) и др.

Требования к уровню подготовки учащихся

Личностными результатами являются:

- Осознавать единство и целостность окружающего мира, возможности его познаваемости и объяснимости на основе достижений науки.
- Постепенно выстраивать собственное целостное мировоззрение.
- Осознавать потребность и готовность к самообразованию, в том числе и в рамках самостоятельной деятельности вне школы.
- Оценивать жизненные ситуации с точки зрения безопасного образа жизни и сохранения здоровья.
- Оценивать экологический риск взаимоотношений человека и природы.
- Формировать экологическое мышление: умение оценивать свою деятельность и поступки других людей с точки зрения сохранения окружающей среды – гаранта жизни и благополучия людей на Земле.

Метапредметными являются:

Регулятивные УУД:

- Самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта.
- Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели.
- Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта).
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.). Преобразовывать информацию из одного вида в другой (таблицу в текст и пр.).
- Вычитывать все уровни текстовой информации.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,
 - договариваться друг с другом и т.д.)
- В результате изучения биологии ученик должен

Обучающийся, окончивший 10 класс, научится:

Понимать процессы:

- Матричного синтеза белков,
- Действия естественного отбора,
- Иммунной защиты организма.

Обучающийся, окончивший 10 класс, получит возможность научиться:

- Приводить примеры факторов и ситуаций, позитивно и негативно влияющих на организм человека,
- Прогнозировать возможные последствия влияния (воздействия) различных факторов и ситуаций на организм человека.

Контроль качества усвоения учащимися материала данного курса проводится в форме собеседования, выявляющего уровень осознания подростками проблемы и их готовности вести здоровый образ жизни.

Полный объём программы 34 часа.

Методическое обеспечение программы включает: методические рекомендации, дидактические материалы, анкеты, видеофильмы, список литературы для учителей и учащихся и пр.

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При реализации программы может применяться форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания образовательной программы.

При реализации программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий должны быть созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя

- электронные информационные ресурсы: учебники, методические материалы и т.д. в электронном виде
- электронные образовательные ресурсы: перечисление платформ

- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся: перечисление технологий и мессенджеров: Zoom, скайп, вотсап и т.д.

Учебный план elective курса <<Я хочу быть здоровым>>

Цель: способствовать становлению у учащихся ответственного отношения к здоровью в социальных условиях современного общества.

Категории: учащиеся старших классов (10-11) общеобразовательных учреждений.

Форма обучения: 1- часа в неделю по расписанию ОУ.

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Лекции	Семинары и др. формы занятий	Форма контроля
1	Здоровье, его составляющие, здоровье сберегающие аспекты	10	6	4	-
2	Социальные проблемы и здоровьеразрушающие факторы	10	4	6	-
3	Здоровый образ жизни и формирование социально-ответственного поведения	10	-	10	-
4	Собеседование	4	-	-	4
	Итого:	34	10	20	4

Учебно-тематический план курса <<Я хочу быть здоровым>>

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Лекции	Семинары	Практикум	Экскурсии клубный	Форма контроля
1	Здоровье, его составляющие, здоровьесберегающие аспекты	10	6	2	2	-	-
1.1	Задачи курса, возможная личностная значимость, проблемы	-	-	-	2 Анкетирование	-	-
1.2	Здоровье: его составляющие и	-	-	2	-	-	-

	эволюция представлений о нём						
1.3	Мониторинг здоровья, социальные гарантии сохранения и созидания здоровья	-	2	-	-	-	-
1.4	Иммунная система, иммунодефициты, ВИЧ и СПИД	-	2	-	-	-	-
1.5	Медленнотекущие инфекции (латентные вирусные инфекции)	-	2	-	-	-	-
2	Социальные проблемы общества и здоровьеразрушающие факторы	10	4	4	-	2	-
2.1	Заболевание СПИДом: причины и распространённость. Влияние вируса СПИДа на системы органов человека.	-	2	-	-	-	-
2.2	Здоровьеразрушающие факторы	-	-	2	-	-	-
2.3	Отношение общества к ВИЧ-инфицированным и больным СПИДом	-	-	2	-	-	-
2.4	Психоактивные вещества (ПАВ) и зависимость от них	-	2	-	-	-	-
2.5	Социальная защита подрастающего поколения	-	-	-	-	2	-
3	Здоровый образ жизни и формирования социально-ответственного поведения	10	-	6	2	2	-
3.1	Культура здоровья	-	-	2	-	-	-
3.2	Определение состояния здоровья	-	-	-	2	-	-
3.3	Социально-психологические факторы здоровья	-	-	-	2	-	-
3.4	Ответственность перед семьёй и потомками за состояние здоровья	-	-	2	-	-	-
3.5	Ответственность перед обществом за состояние здоровья	-	-	-	-	2	-
4	Собеседование: <<Почему я должен быть здоровым>>	4	-	-	-	-	4

Содержание программы.

Раздел 1. *Здоровье, его составляющие, здоровьесберегающие аспекты.*

1.1 **Задачи курса, возможная личностная значимость проблемы.**

- Основные цели и задачи курса: способствовать формированию у подростков понимания многогранности и значимости феномена здоровья, показать социальную и личностную значимость сохранения здоровья, способствовать

осознанию учащимися возможных отдалённых перспектив своих поступков, способствовать становлению у учащихся отношения к здоровью как ценности.

- **Результативность** курса определяется приобретением учащимися убеждённости в личной ответственности за сохранение здоровья и понимание значимости различных здоровьесберегающих и здоровьеразрушающих факторов.
- **Анкетирование** учащихся (анонимное) и обсуждение ответов: этические, психологические, физиологические, морально-нравственные, экономические аспекты.

Примерные вопросы анкеты

<<Каково Ваше мнение?>>

1. Что такое здоровье?
2. Волнуют ли Вас вопросы состояния собственного здоровья?
3. Считаете ли Вы себя здоровым?
4. Почему важно быть здоровым?
5. Что такое болезнь?
6. Приходилось ли Вам болеть?
7. Приходилось ли Вам серьёзно болеть?
8. Как Вы себя чувствовали во время болезни?
9. Какие чувства Вы испытывали при этом?
10. Какие чувства Вы испытываете во время болезни своих близких?
11. Как Вы понимаете фразу <<следить за своим здоровьем>>?
12. Как вы думаете справедливо выражение: <<Здоровье ни за какие деньги не купишь>>?
13. Интересно ли Вам будет узнать какой (какая) Вы (состояние здоровья, особенности характера, уровень физического развития и т.п.)?
14. Планируете ли Вы своё ближайшее и отдалённое будущее?
15. Что значит для Вас <<быть успешным в жизни>>?
16. Хотите ли Вы быть успешным в жизни?
17. Что для этого надо иметь, уметь или сделать?
18. Может ли оказать влияние на Вашу успешность в жизни состояние Вашего здоровья?
19. Что может повредить Вашему здоровью?
20. Знаете ли Вы как уменьшить риск нанести вред своему здоровью?
21. Есть ли у Вас твёрдые убеждения, что ни при каких обстоятельствах Вы не сделаете поступков, которые заведомо повредят Вашему здоровью?
22. Информацию какого рода Вы хотели бы получить на занятиях факультатива? Выскажите Ваши пожелания.

1.2 Здоровье: его составляющие и эволюция представлений о нём.

- Определение здоровья (неоднозначность: формулировки ЮНЕСКО и медицинская, формулировки из курса ОБЖ и обиходная).
- Здоровье и болезнь в воззрениях древних египтян, древних греков, древних спартанцев, древних римлян.
- Здоровье и болезнь в воззрениях представителей эпохи Средневековья, эпохи Возрождения, допетровской России и при Петре I.

- Отношение к здоровью и болезням в период 18 -20 веков.
- Отношение к здоровью и врачеванию великих учёных и врачей:
 - врачеватели древнего Египта, древних Центральной и Южных Америк, древних Китая, Японии, Индии
 - врачеватели древней Греции (Асклепий, Гиппократ и др.) и древнего Рима
 - врачеватели Средней Азии (Авиценна, Ар-Рази и др.)
 - врачеватели и врачи Европы: от средневековья до наших дней (Гарвей, Везалий и др.)
 - врачеватели и врачи России с древних времён до наших дней (Пирогов, Гааз и др.)
 - деятельность медицинских работников в России в период эпидемий и войн.

1.3 Мониторинг здоровья, социальные гарантии сохранения и созидания здоровья.

- Состояние здоровья народонаселения в различные исторические периоды (заболеваемость туберкулёзом в древней Греции, средневековой Европе, в Европе и России в период 21 века, эпидемии тифа, холеры, чумы и т.п.)
- Государство и его отношение к здоровью народонаселения: становление понятий и требований асептики и антисептики, карантинных и обсервационных мероприятий, больничного и госпитального дела. Значимость мероприятий, проводимых государством в данных областях.
- Законодательные акты, реализующие права и обязанности граждан и государства для населения.
- Значимость внимательного и бережного отношения к здоровью; ориентация на сохранение здоровья – один из факторов, определяющих повышение качества жизни.

1.4 Иммунная система, иммунодефициты, ВИЧ и СПИД.

- Иммунная система – основные органы и их роль в организме человека.
- Различные типы лимфоцитов и их значение.
- Иммунодефициты: причины, разновидности, последствия для организма.
- СПИД: история заболевания, социальная и географическая распространённость.
- Открытие вирус СПИДа Л. Монтанье (и Р. Галло).
- Основные пути передачи вируса.
- Этиология вируса.
- Скрытый период болезни: продолжительность, симптомы.
- Лечение и лекарства.
- Распространённость ВИЧ и СПИДа в России и в Санкт-Петербурге.
- Диагностика заболеваний.
- Профилактика СПИДа.

1.5 Медленнотекущие инфекции (латентные вирусные инфекции).

- История становления вирусологии, роль Д.И. Ивановского.
- Исследования латентных вирусных инфекций: история, методики, значимость.
- Медленнотекущие инфекции домашнего скота (овцы - <<висна>> и <<скрепи>>, коровы - <<коровье бешенство>>) и возможность передачи заболевания (вируса) человеку.

- Выявление эпидемиологической связи: источники заражения – пути передачи возбудителя- кто может болеть (или в чьём организме возбудитель может сохраняться и размножаться).
- Заболевания <<куру>> и работы К. Гайдусека.
- Многообразие медленнопротекающих инфекций человека.
- Взаимодействие различных вирусов и их воздействие на организм человека.
- Прионные инфекции.

Раздел 2: Социальные проблемы общества и здоровьеразрушающие факторы.

2.1 Заболевания СПИДом: причины и распространённость. Влияние вируса СПИДа на системы органов человека.

- Лёгочная форма СПИДа.
- Изменения в структуре мозга и неврологические расстройства.
- Поражения пищеварительного тракта.
- Поражение сердечно-сосудистой системы.
- Основные группы риска (статистика и причины повышения риска заражения):
 - гомо – и бисексуалы,
 - наркоманы,
 - лица, вступавшие в беспорядочные половые контакты,
 - люди, которым были произведены переливания крови и люди, которым регулярно вводят препараты крови,
 - жители стран и территорий, где СПИД распространён очень широко.
- Особенности инфицирования и заболевания детей.

2.2 Здоровьеразрушающие факторы.

- Уровень медицинской и гигиенической культуры в обществе (по отношению к своему здоровью).
- Финансовые возможности современной медицинской помощи и её доступность, страховая медицина.
- Духовная культура общества и влияние снижения её уровня на здоровье человека.
- Современное состояние массовой и индивидуальной физической культуры.
- Социальные факторы, пагубно влияющие на здоровье (низкие материальные доходы некоторых групп населения, беженцы – большая концентрация населения и слабая обеспеченность медицинскими работниками и лекарственными препаратами, отсутствие рационального или полноценного питания и т.п.).
- Вредные привычки и их влияние на состояние здоровья населения, роль рекламы табака и алкогольной продукции.

2.3 Отношение общества к ВИЧ-инфицированным и больным СПИДом.

- История вопроса – в нашей стране и за рубежом.
- Адаптация ВИЧ-инфицированных к фактору собственного заражения.
- Реакция семьи на факт заражения родственника.
- Дети, рождённые от ВИЧ-инфицированных родителей – вероятность заражения.
- ВИЧ-инфицированные дети: настоящее и будущее (отказ родителей от таких детей, пребывание в доме ребёнка, пребывание в школе, перспективы взрослой жизни)

- Создание комплекса для ВИЧ-инфицированных в Усть-Ижоре: обеспеченность, медперсоналом, лекарственными препаратами, отношение больных, отношение местного населения.

2.4 Психоактивные вещества (ПАВ) и зависимости от них.

- Что такое ПАВ?
- История использования психоактивных веществ (ритуальных, медицинских, и т.п.).
- Стрессы и их воздействие на состояние нервной системы.
- Причины использования ПАВ (за компанию, из интересов, снять нервное напряжение, модно и т.п.) и последствия от их применения для здоровья человека.
- Зависимости от ПАВ, способы их преодоления.
- Современное общество: использование ПАВ, реальность и перспективы.

2.5 Социальная защита подрастающего поколения (круглый стол).

- Состояние здоровья родителей и его влияние на здоровье потомков, отношение к данной проблеме на государственном уровне.
- Медицинское сопровождение ребёнка до и после рождения. Доступность бесплатной медицинской помощи и её качество.
- Значимость медицинских осмотров, вакцинаций, диспансеризаций и санаторно-курортного лечения для сохранения здоровья. Государственные мероприятия, проводимые в этом направлении.
- Медицинское страхование и его значение в современных экономических условиях.
- Требования, предъявляемые к труду (в том числе и учебному) и отдыху ребёнка, подростка, взрослого: санитарно-гигиенические, социальные и т.п.
- Существующие нормативные акты о социальной защите подростков и их здоровья.

Раздел 3. Здоровый образ жизни и формирование социальноответственного поведения.

3.1 Культура здоровья. Семинар.

- Культура труда. (Что такое культура труда? Какие требования она предъявляет к трудящимся? Почему важно соблюдать эти требования?).
- Культура отдыха. (Что такое культура отдыха? Как правильно отдыхать?)
- Культура быта. (Что такое культура быта? Какие требования она предъявляет? Почему важно соблюдать эти требования?).
- Отношение к окружающей среде. (Каково состояние окружающей среды Вашей местности. Какие положительные и отрицательные изменения в ней за последние годы Вы можете ответить?)

3.2 Определение состояния физического и психологического здоровья.

- Определение нормального пульса и его изменений в состоянии покоя и двигательной активности.
- Выявление утомляемости мышц.
- Выявления плоскостопия.
- Определение состояния осанки.
- Определения состояния зрения (острота зрения, слепое пятно, дальтонизм).

- Формирование профессиональных предпочтений на основе информации о состоянии здоровья.

3.3 Социально-психические факторы здоровья.

- Ложь – это зло или благо?
- Стрессоустойчивые и стрессонеустойчивые личности.
- Интроверты и экстраверты.
- Основные типы нервных систем: меланхолики, холерики, флегматики, сангвиники и их характеристики.
- Определение своей принадлежности к этим группам и психологической совместимости.
- Формирование профессиональных предпочтений на основе информации о состоянии здоровья.

3.4 Ответственность перед семьёй и потомками за состояние здоровья.

- Основные наследственные заболевания. Возможность диагностики.
- Хромосомные болезни, проявления и диагностика.
- Основные заболевания, передающиеся половым путём: симптомы, история и современность, влияние на репродуктивное здоровье и здоровье потомства.
- Значимость диагностических медицинских обследований.
- Формирование профессиональных предпочтений на основе информации о состоянии здоровья.
- Травмы на производстве и адаптация пострадавшего к своему изменившемуся состоянию организма. Роль семьи. Значение моральной поддержки.
- Развитие и значение служб психотерапии и психоанализа.
- Социальная значимость <<телефона доверия>>.

3.5 ответственность перед обществом за состояние своего здоровья.

- Ориентация населения на ответственное отношение к своему здоровью, государственные мероприятия, направленные на повышение качества жизни населения.
- Демографическая характеристика нашего общества.
- Экономические потери от болезни трудящихся.
- Поощрение граждан, уделяющих внимание сохранению здоровья (на государственном уровне и в крупных фирмах).

4. Собеседование.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Перечень методических, учебно - методических материалов, использованной литературы, материально – техническое обеспечение, в том числе применяемые при электронном обучении с использованием дистанционных образовательных технологий.

Литература для учителя.

1. Беркинблит М.Б., Глаголев С.М., Иванова Н.П., Фридман М.В., Фуралев В.А., Чуб В.В. Методическое пособие к учебнику “Общая биология” - М.: МИРОС, 2016. – 93с.
2. Н.Л.Галеева, «Сто приёмов для учебного успеха ученика на уроках биологии»- методическое пособие для учителя, Москва: «5 за знания», 2016г.
3. Гин А.А. Приемы педагогической техники. – М.: Вита-Пресс, 2016. – 86с.
4. Аксельрод А. <<Оживление без сенсаций>>, М., <<Знание>>, 2018.
5. Балахонов А.В. <<Ошибки развития>>. Л., изд-во ЛГУ. 2017.

Литература для учащихся.

1. Спрыгин С.Ф. Биология: Подготовка к ЕГЭ: Учебно-методическое пособие - Саратов: Лицей, 2017. - 128 с.
2. С.Г. Мамонтов, В.Б. Захаров, Т.А. Козлова. Основы биологии (курс для . . . самообразования). – М.; Просвещение, 2017
3. Батуев А.С., Гуленкова М.А., Еленевский А.Г. и др. Биология: Большой справочник для школьников и поступающих в вузы. - М: Дрофа, 2018.10
6. Брусиловский А.И. <<Жизнь до рождения>>, М., <<Знание>>, 2016.
7. Гаврилов Л.А. <<Может ли человек жить дольше...>>, М., <<Мысль>>. 2016.
8. Горелов И.Н., Житников В.Ф., Зюзько М.В., Шкатова Л.А. <<Умеете ли Вы общаться?>> М., <<Просвещение>>, 2017.
9. Дольник В. <<Непослушное дитя биосферы>>, М., <<Педагогика – пресс>>, 2017.
10. Дюпуи Е. <<Проституция в древности>>. Кишинёв, <<Logos>>, Л.Ф. - <<Axul Z>>, 2018.
11. Жариков Е., Крушельницкий Е. <<Для тебя и о тебе>>. М., <<Просвещение>>, 2019.
12. Жербин Е.А., Чухловин А.Б. <<Река жизни>>, М., <<Знание>>, 2017.
13. Зуев В.А. <<Третий лик >>, М., <<Знание>>, 2016.
14. Кардашенко Б.Я. <<Знать, чтобы не отступить>>, М., <<Медицина>>, 2016.
15. Кон И.С. <<Психология раной юности>>, М., <<Просвещение>>, 2019.
16. Королук И., Цыб А. <<Беседы о ядерной медицине>>. М., <<Молодая гвардия>>, 2016.
17. Косицкий Г.И., Дьяконова И.Н. <<Резервы нашего организма>>. М., <<Просвещение>>, 2018.
18. Курцмен Д., Гордон Ф. <<Да сгинет смерть. (Победа над старением...)>>. М., <<Мир>>, 2016.
19. Лалаянц И.Э. <<Биология, этика и история секса>>. М., <<Просвещение>>, 2017.

Дистанционные технологии:

Платформы: Я класс. Решу ВПР