




муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 10» г. Белгорода

<b>РАССМОТРЕНО</b> Руководитель МО  Андрейченко С.А.  Протокол № <u>1</u> от «27» августа 2021 г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора  / Зайцева Е.А.  «27» августа 2021г.	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор  Стебловская Л.С. Приказ № <u>444</u> от «31» августа 2021 г. на основании решения педагогического совета протокол № 1 от 30.08.2021г.
---	--	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Человек и его здоровье»  
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень среднего общего образования  
(начального общего, основного общего, среднего общего образование)

Уровень программы базовый  
(базовый, профильный, углубленный)

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа элективного курса «Человек и его здоровье» для обучающихся 10-11 классов (уровень среднего общего образования) составлена на основе основной образовательной программы среднего общего образования, с учётом авторской Л. В. Максимычева, Е. В. Алексеева, О. С. Гладышева, представленной в «Программе элективных курсов. Биология 10-11 классы. Профильное обучение. Сборник 2», авторы-составители: Сивоглазов В.И., Морзунова И.Б., ООО «Дрофа», 2011 год.

Рабочая программа рассчитана на использование учебника: Колесов Д.В., Маш Р.Д., Беляев И.Н. «Биология. Человек. 8 класс» / Под ред. Колесов Д.В., Маш Р.Д., Беляев И.Н./ 4-е изд. М.: Дрофа, 2003.

Программа составлена на 68 часов в соответствии с учебным планом уровня среднего общего образования: 10 класс - 34 часа; 11 класс - 34 часа (1 час в неделю).

Возможна корректировка учебного материала в соответствии с календарным учебным графиком, расписанием уроков, праздничными датами календаря. Корректировка отражается в календарно-тематическом плане учителя на текущий учебный год.

В календарно тематическом плане учителя предусмотрены контрольные работы, обязательные выполнения учащимися по достижению планируемых результатов по учебному предмету «Человек и его здоровье».

Данная рабочая программа предусматривает реализацию рабочей программы воспитания через содержание учебного предмета, организацию учебной деятельности, форм, методов обучения.

### **Основные цели и задачи**

Основными целями данного курса являются следующие:

- 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 обучающихся к практической деятельности в области медицины и здравоохранения, психологических службах.

Основными задачами данного курса являются следующие:

- Дать элементарные знания об инфекционных, иммунных и генетических заболеваниях, о нарушениях нервной системы, о закономерностях формирования личности в семье и обществе.

- Дать элементарные знания по психологии. Развивать умения и навыки в оказании первой медицинской помощи при травмах, аллергии, бронхиальной астме.

- Научить детей основам правильного питания. Развить умение использовать теоретические знания в жизни.

- Научить улучшать собственное физическое и психическое состояния.

- Сформулировать отказ в образе жизни от поведения, наносящего вред как своему здоровью, так и здоровью окружающих.

- Сформировать нетерпимое отношение к ухудшению условий окружающей среды, наносящих ущерб здоровью людей, сознательное участие будущих граждан нашего общества в охране здоровья и формировании среды, способствующей сохранению здоровья, особенно их труда и быта.

- Формирование адекватного поведения, направленного на выздоровление в случае болезни, особенно хронической.

- Воспитание интереса к получению знаний о человеке как явлении природы.

- Развитие творческого потенциала обучающегося: подготовка рефератов, сообщений, выполнение практических работ.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА**

### **«Человек и его здоровье»**

#### **Личностные результаты:**

1) развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей учащихся;

2) убежденность в возможности познания природы, в необходимости разумного использования достижений науки и технологий для дальнейшего развития человеческого общества, уважение к творцам науки и техники, отношение к биологии как к элементу общечеловеческой культуры;

3) самостоятельность в приобретении новых знаний и практических умений;

4) готовность к обоснованному выбору жизненного пути в соответствии с собственными интересами и возможностями;

5) мотивация образовательной деятельности школьников на основе личностно-ориентированного подхода;

6) формирование ценностных отношений друг к другу, к учителю, к авторам открытий и изобретений, к результатам обучения.

#### **Метапредметные результаты:**

1) приобретение и закрепление навыков эффективного получения и освоения учебного материала с использованием учебной литературы (учебников и пособий), на лекциях, семинарских и практических занятиях;

2) овладение навыками самостоятельного приобретения новых знаний, организации учебной деятельности, постановки целей, планирования, самоконтроля и оценки результатов своей деятельности, умениями предвидеть возможные результаты своих действий;

3) понимание различий между альтернативными фактами и гипотезами для их объяснения, теоретическими моделями и реальными объектами, овладение универсальными учебными действиями на примерах гипотез для объяснения известных фактов и экспериментальной проверки выдвигаемых гипотез, разработки теоретических моделей процессов или явлений;

4) формирование умений воспринимать, перерабатывать и предъявлять информацию в словесной, образной, символической формах, анализировать и перерабатывать полученную информацию в соответствии с поставленными задачами, выделять основное содержание прочитанного текста, находить в нем ответы на поставленные вопросы и излагать его;

5) приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации с использованием различных источников и новых информационных технологий для решения познавательных задач;

6) развитие монологической и диалогической речи, умения выражать свои мысли и способности выслушивать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное аргументированное мнение;

7) освоение приемов действий в нестандартных ситуациях, овладение эвристическими методами решения проблем;

8) формирование умений работать в группе с выполнением различных социальных ролей, представлять и отстаивать свои взгляды и убеждения, вести дискуссию.

### **Предметные результаты:**

1) оценка биологического риска взаимоотношений человека и природы: характеризовать экологические проблемы, стоящие перед человечеством; находить противоречия между деятельностью человека и природой и предлагать способы устранения этих противоречий; объяснять и доказывать необходимость бережного отношения к живым организмам.

2) оценка поведения человека с точки зрения здорового образа жизни: применять биологические знания для организации и планирования собственного здорового образа жизни и деятельности; применять биологические знания для обеспечения генетической безопасности (профилактика наследственных заболеваний, защита наследственности от нарушений окружающей среды).

3) Обучающиеся должны знать: 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) на все системы организма и психику человека; основные требования к охране труда.

4) Обучающиеся должны уметь: оказать первую помощь при травмах; приготовить и использовать элементарные антисептические средства; составить рацион питания; ухаживать за новорожденными; решать генетические задачи о человеке.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

10 класс

34 часа.

#### **1. Социальная медицина (3 ч)**

Актуальность проблемы медицинского образования школьников. Данные медицинской статистики. Демографическое состояние здоровья населения России. Гигиена. Санитария. Причины, влияющие на здоровье человека и факторы его определяющие. Современное финансирование медицинских учреждений, оплата больничных листов, инвалидность, донорство, льготы по лекарствам.

#### **2. Заболевания, связанные с вредными привычками (4 ч)**

Понятие «вредные привычки». Основные группы вредных привычек.

Курение. Влияние курения на организм человека: анемия, нарушение зрения, заболевание сердечно-сосудистой системы, аллергия, ухудшение памяти, нарушение работы пищеварительной, половой системы, влияние на будущее потомство, психическая и физическая зависимость от никотина.

Алкоголь. Влияние алкоголя на системы органов, алкогольная болезнь печени, цирроз. Возможность лечения людей, страдающих алкогольной зависимостью.

Наркотики. Состояние эйфории, физическая и психическая зависимость человека.

#### **3. Инфекционные заболевания (6 ч)**

История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. Инфекционный процесс. Вирулентность. Инфекционная цепь. «Входные ворота инфекции». Периоды инфекционного заболевания: инкубационный период, острый период, выздоровление. Иммуитет, иммунная система, иммунная реакция, иммунная память.

Инфекционные заболевания дыхательной системы: туберкулез, ОРВИ, грипп. Статистика, причины появления заболевания, клиническая картина, меры профилактики.

Инфекционные заболевания пищеварительной системы. Бактериальные кишечные инфекции: холера, дизентерия, сальмонеллез, ботулизм.

Вирусные инфекции пищеварительной системы: гепатит А. Глистные инвазии: аскаридоз, описторхоз. Заболевания кожи: чесотка, грибковые заболевания.

#### **4. Распространенные хронические заболевания (4 ч)**

Классификация хронических заболеваний по группам. Анемии. Виды анемии: железодефицитные, витаминно-дефицитные, белково-дефицитные, гипопластические, гемолитические. Лейкозы. Гастрит (острый и хронический), язва, дуоденит. Мочевая инфекция, нефрит, аллергия, аллергены, бронхиальная астма.

#### **5. Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи (8 ч)**

Виды травм. Открытые повреждения; закрытые повреждения. Причины травм. Предупреждение травматизма. Охрана труда.

Виды ядохимикатов; условия безопасного применения ядохимикатов. Меры первой помощи при отравлении ртутью, фосфорорганическими соединениями и обще-ядовитыми веществами.

##### **Практическая работа №1**

Приготовление растворов перманганата калия (для обработки ран, дезинфекции, отмачивания бинтов).

##### **Лабораторные работы**

1. Использование трубчатого эластичного бинта для удерживания повязки на голове.

2. Использование лейкопластыря и спиртового раствора йода при обработке ран.

3. Оказание первой помощи при травмах в быту (наложение шин, повязок).

#### **6. Гигиена питания (4 ч)**

Состав пищи, питательные вещества. Витамины, гиповитаминозы и их последствия для организма. Значение минеральных солей и воды, влияние нитратов, нитритов, пестицидов и солей тяжелых металлов на организм.

Рациональное питание, культура питания. Адекватная теория питания А. М. Уголева. Нормы потребления продуктов. Энергетическая ценность пищи. Подсчет энергетической ценности пищи. Диеты.

##### **Лабораторная работа**

4. Составление рациона питания.

#### **7. Ритмические процессы жизнедеятельности (2 ч)**

Биологические ритмы и их значение для организма, влияние космических факторов. Формирование биологических ритмов. Суточные ритмы; многодневные ритмы; недельный ритм; годовые ритмы; многолетние ритмы. Нарушение ритмической деятельности организма. Ритмы и питание; ритмы сна, медленный и быстрый сон, сновидения, гигиена сна, бессонница.

Ритмы бодрствования, ритмы и труд, работоспособность, ритмы жизнедеятельности и индивидуальность человека. Тип суточной активности.

### **8. Гигиена быта (3 ч)**

Гигиена света; зрение. Величина оконных проемов и размещение мебели, светильники, соотношение количества лампочек и их мощности в помещении. Влияние цвета на организм человека, подбор цветовой гаммы для жилых помещений. Оборудование рабочего места школьника.

Синтетические материалы, их влияние на организм человека. Температурный режим и влажность воздуха в жилых помещениях, вентиляция; влияние запыленности и плесневых грибов на организм. Использование синтетических моющих средств для уборки помещений.

Опасные вредители в доме. Влияние шума на организм человека. Санитарные требования к оборудованию кухни.

Лекарственные растения, их влияние на организм. Народная медицина — нужна ли она.

11 класс

34 часа

### **1. Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы (10 ч)**

Заболевания, передающиеся половым путем. Методы контрацепции. Аборты; опасность абортов для здоровья женщины. Планирование семьи, задачи, стоящие перед генетикой; наследственные заболевания. Центры планирования семьи. Гигиена женщины, гигиена беременной женщины. Психосексуальное развитие и взаимоотношение полов.

#### **Лабораторная работа**

1. Особенности ухода за новорожденным.

#### **Практические работы**

1. Составление родословной семьи.
2. Решение генетических задач о человеке.
3. Занятие с элементами психологического тренинга: «Духовное значение любви в человеческих взаимоотношениях».

### **2. Организация поведения и психики (3 ч)**

Потребности и мотивы поведения. Виды потребностей. Принципы организации поведения, принцип доминанты, внимание, принцип рефлекса. Изменчивость поведения. Обучение, умения, навыки, привычки. Функциональная организация мозга; функциональная асимметрия мозга.

### **3. Деятельность мозга и психические процессы (8 ч)**

Деятельность мозга, виды деятельности мозга, развитие деятельности мозга. Ощущение как основа познания мира, порог ощущения. Сенсорная адаптация. Восприятие, активность и целостность восприятия, избирательность восприятия, наблюдение, индивидуальный характер восприятия, иллюзии восприятия.

Воображение: виды воображения. Внимание; виды внимания, воспитание внимания.

Память: процессы памяти, запоминание, способы запоминания. Сохранение информации; воспроизведение информации. Виды памяти; взаимосвязь видов памяти; индивидуальные различия памяти; воспитание памяти.

Мышление: абстрактное мышление, мыслительные операции. Речь: развитие речи, виды речи. Эмоции: типы эмоциональных состояний, эмоции и поведение, выражение эмоций, воспитание эмоций.

Сознание; бессознательное (подсознание). Творчество.

#### **Лабораторные работы**

2. Определение типа восприятия.
3. Влияние смысла на восприятие изображения.
4. Иллюзии восприятия.
5. Определение устойчивости внимания.
6. Определение объема внимания.
7. Хорошая ли у вас зрительная память.

#### **4. Личность и ее свойства (4 ч)**

Индивид, индивидуальность, личность, задатки личности, особенности личности, талант, гениальность, развитие способностей. Темперамент и характер.

Волевые качества личности. Внутренний мир человека, формирование нравственных качеств личности, вера и знание. Этапы формирования личности. Самооценка. Влияние алкоголя и наркотиков на психику.

#### **5. Человек в обществе (2 ч)**

Общение и его функции, средства общения, психологическая культура и ее составляющие. Конфликты и пути их разрешения.

#### **6. Человек и биосфера (5 ч)**

Разносторонняя связь человека с природой. Антропогенное воздействие на окружающую среду. Современное состояние природных систем Земли. Состояние окружающей среды в нашей местности. Окружающая среда и здоровье человека. Природно-очаговые заболевания. Формирование ответственного отношения человека к природе как важнейший элемент современного природопользования.

Мониторинг. Виды мониторинга. Оценка качества окружающей среды, ПДК, ПДУ, ПДВ, эффект суммации действия. Меры улучшения качества окружающей среды.

#### **7. Обобщающий урок «Быть человеком — это значит...» (1 ч)**

Зависимость выживания человеческой цивилизации от качества окружающей среды. Здоровье — компонент общечеловеческой культуры. Гигиенические навыки и здоровый образ жизни — средства для сохранения здоровья.

Деятельность — это основа существования человека.

#### **8. Систематизация и коррекция знаний за курс 11 класса. (1 ч)**



#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование составлено с учетом реализации рабочей программы воспитания. Будут решаться следующие задачи воспитания:

1. Создание условий для реализации воспитательного потенциала и возможностей школьного урока, для использования интерактивных форм занятий с обучающимися на уроках.

2. Совершенствование форм, методов воспитания обучающихся через реализацию полидеятельного принципа формирования гармонично развитой личности.

3. Создание комфортных условий для сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как условия развития ребенка и успешного освоения образовательных программ всеми обучающимися, в том числе с ОВЗ.

4. Совершенствование системы выявления, поддержки и сопровождения талантливых детей, основанной на принципах справедливости, всеобщности и направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию всех обучающихся, включение их вариативные формы работы в полидеятельном пространстве Учреждения, функционирующим при поддержке социальных партнеров.

5. Создание условий социальной ситуации развития, соответствующей индивидуальности обучающихся и обеспечивающей комфортные психологические условия для успешного обучения, охраны здоровья и развития личности обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников.

В соответствии с возрастными особенностями обучающихся конкретизированы целевые приоритеты воспитания. Для учащихся уровня **среднего общего образования** таким приоритетом является создание благоприятных условий для:

- приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел;

- выбора дальнейшего жизненного пути на основе реального практического опыта, приобретаемого в образовательной деятельности:

✓ трудового опыта при реализации проектов, направленных на улучшение школьной жизни;

✓ опыта дел, направленных на пользу своей школе, своему родному городу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;

✓ опыта природоохранных дел;

✓ опыта разрешения возникающих конфликтных ситуаций;

✓ опыта самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;

✓ опыта творческого самовыражения;

✓ опыта ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;

✓ опыта самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Планомерная реализация поставленных задач будет способствовать формированию личности выпускника в соответствии со следующей моделью:

#### **Нравственный потенциал.**

Осмысление целей и смысла своей жизни.

Наличие чувства гордости за принадлежность к своей нации, за свою Родину.

Понимание сущности нравственных качеств и черт характера окружающих людей, толерантность в их восприятии, проявление в отношениях с ними таких качеств, как доброта, честность, порядочность, вежливость.

Адекватная оценка своих реальных и потенциальных возможностей, уверенность в себе, готовность к профессиональному самоопределению, самоутверждению и самореализации во взрослой жизни.

Наличие высоких достижений в одном или нескольких видах деятельности.

#### **Познавательный потенциал.**

Наличие желания и готовности продолжить обучение после школы, потребность в углубленном изучении избранной области знаний, их самостоятельном добывании.

#### **Коммуникативный потенциал.**

Сформированность индивидуального стиля общения; овладение разнообразными коммуникативными умениями и навыками, способами поддержания эмоционально устойчивого поведения в кризисной жизненной ситуации; способность корректировать в общении и отношениях свою и чужую агрессию.

#### **Эстетический потенциал.**

Умение строить свою жизнедеятельность по законам гармонии и красоты; проявление индивидуального своеобразия, восприятия и созидания красоты.

#### **Физический потенциал.**

Стремление к физическому совершенству; привычка ежедневно заниматься физическими упражнениями и умение использовать их в улучшении своей работоспособности и эмоционального состояния.

Данные задачи реализовываться через уроки в соответствии с тематическим планированием.

## 10 КЛАСС

№ п/п	Название темы	Количество часов	Лабораторные работы	Практические работы
1.	Социальная медицина	3		
2.	Заболевания, связанные с вредными привычками	4		
3.	Инфекционные заболевания	6		
4.	Распространение хронических заболеваний	4		
5.	Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи.	8	3	1
6.	Гигиена питания	4	1	
7.	Ритмические процессы жизнедеятельности	2		
8.	Гигиена быта	3		
	<b>Итого:</b>	34	4	1

## 11 КЛАСС

№ п/п	Название темы	Количество часов	Лабораторные работы	Практические работы
1.	Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы	10	1	3
2.	Организация поведения и психики	3		
3.	Деятельность мозга и психические процессы	8	6	
4.	Личность и её свойства	4		
5.	Человек в обществе	2		
6.	Человек и биосфера	5		
7.	Обобщающий урок «Быть человеком- это значит...»	1		
8.	Систематизация и коррекция знаний за курс 11 класса	1		
	<b>Итого:</b>	34	7	3

**Примерное тематическое планирование.**

**10 класс**

<b>Но мер п/п</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Количе ство часов</b>
	<b>Раздел 1. Социальная медицина</b>	<b>3</b>
1	Актуальность проблемы медицинского образования школьников. Данные медицинской статистики. Демографическое состояние здоровья населения России.	1
2	Гигиена. Санитария. Причины, влияющие на здоровье человека и факторы его определяющие.	1
3	Современное финансирование медицинских учреждений, оплата больничных листов, инвалидность, донорство, льготы по лекарствам.	1
	<b>Раздел 2. Заболевания, связанные с вредными привычками</b>	<b>4</b>
4	Понятие «вредные привычки». Основные группы вредных привычек.	1
5	Алкоголь. Влияние алкоголя на системы органов, алкогольная болезнь печени, цирроз. Возможность лечения людей, страдающих алкогольной зависимостью.	1
6	Курение. Влияние курения на организм человека: анемия, нарушение зрения, заболевание сердечно-сосудистой системы, аллергия, ухудшение памяти, нарушение работы пищеварительной, половой системы, влияние на будущее потомство, психическая и физическая зависимость от никотина.	1
7	Наркотики. Состояние эйфории, физическая и психическая зависимость человека.	1
	<b>Раздел 3. Инфекционные заболевания</b>	<b>6</b>
8	История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. Инфекционный процесс.	1
9	Вирулентность. Инфекционная цепь. «Входные ворота инфекции». Периоды инфекционного заболевания: инкубационный период, острый период, выздоровление.	1
10	Иммунитет, иммунная система, иммунная реакция, иммунная память.	1
11	Инфекционные заболевания дыхательной системы: туберкулез, ОРВИ, грипп. Статистика, причины появления заболевания, клиническая картина, меры профилактики.	1
12	Инфекционные заболевания пищеварительной системы. Бактериальные кишечные инфекции: холера, дизентерия, сальмонеллез, ботулизм. Вирусные инфекции пищеварительной системы: гепатит А. Глистные инвазии:	1

	аскаридоз, описторхоз.	
13	Заболевания кожи: чесотка, грибковые заболевания.	1
	<b>Раздел 4. Распространение хронических заболеваний</b>	<b>4</b>
14	Классификация хронических заболеваний по группам.	1
15	Анемии. Виды анемии: железодефицитные, витаминдефицитные, белководефицитные, гипопластические, гемолитические.	1
16	Лейкозы. Гастрит (острый и хронический), язва, дуоденит.	1
17	Мочевая инфекция, нефрит, аллергия, аллергены, бронхиальная астма.	1
	<b>Раздел 5. Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи</b>	<b>8</b>
18	Виды травм.	1
19	Открытые повреждения; закрытые повреждения.	1
20	Причины травм. Предупреждение травматизма. Охрана труда.	1
21	П/р №1 «Приготовление растворов перманганата калия»(для обработки ран, дезинфекции, отмачивания бинтов).	1
22	Лабораторная работа №1 «Использование трубчатого эластичного бинта для удерживания повязки на голове»	1
23	Лабораторная работа №2 «Использование лейкопластыря и спиртового раствора йода при обработке ран»	1
24	Лабораторная работа №3 «Оказание первой помощи при травмах в быту (наложение шин, повязок)»	1
25	Виды ядохимикатов; условия безопасного применения ядохимикатов. Меры первой помощи при отравлении ртутью, фосфоорганическими соединениями и общиядовитыми веществами.	1
	<b>Раздел 6. Гигиена питания</b>	<b>4</b>
26	Состав пищи, питательные вещества. Витамины, гиповитаминозы и их последствия для организма.	1
27	Значение минеральных солей и воды, влияние нитратов, нитритов, пестицидов и солей тяжелых металлов на организм.	1
28	Рациональное питание, культура питания. Адекватная теория питания А.М. Уголева. Нормы потребления продуктов. Энергетическая ценность пищи. Подсчет энергетической ценности пищи. Диеты.	1
29	Лабораторная работа №4 «Составление рациона питания»	1
	<b>Раздел 7. Ритмические процессы жизнедеятельности</b>	<b>2</b>
30	Биологические ритмы и их значение для организма, влияние космических факторов. Формирование биологических ритмов. Суточные ритмы; многодневные ритмы; недельный ритм; годовые ритмы; многолетние ритмы. Нарушение	1

	ритмической деятельности организма.	
31	Ритмы и питание; ритмы сна, медленный и быстрый сон, сновидения, гигиена сна, бессонница. Ритмы бодрствования, ритмы и труд, работоспособность, ритмы жизнедеятельности и индивидуальность человека. Тип суточной активности.	1
	<b>Раздел 8. Гигиена быта</b>	<b>3</b>
32	Гигиена света; зрение. Влияние цвета на организм человека, подбор цветовой гаммы для жилых помещений. Оборудование рабочего места школьника.	1
33	Синтетические материалы, их влияние на организм человека. Температурный режим и влажность воздуха в жилых помещениях, вентиляция; влияние запыленности и плесневых грибов на организм. Использование синтетических моющих средств для уборки помещений. Итоговый контроль	1
34	Опасные вредители в доме. Влияние шума на организм человека. Санитарные требования к оборудованию кухни. Лекарственные растения, их влияние на организм. Народная медицина – нужна ли она.	1

### 11 класс

Но ме р п/п	Содержание учебного материала	Количе ство часов
	<b>Раздел 1. Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы</b>	<b>10</b>
1	Заболевания, передающиеся половым путем	1
2	Методы контрацепции	1
3	Аборты, опасность абортов для здоровья женщины	1
4	Планирование семьи, задачи, стоящие перед генетикой; наследственные заболевания. Центры планирования семьи.	1
5	Практическая работа №1 «Составление родословной семьи».	1
6	Практическая работа №2 «Решение генетических задач о человеке»	1
7	Гигиена женщины, гигиена беременной женщины	1
8	Лабораторная работа №1 «Особенности ухода за новорожденным»	1
9	Психосексуальное развитие и взаимоотношение полов	1
10	Практическая работа №3 «Занятие с элементами психологического тренинга: Духовное значение любви в человеческих взаимоотношениях».	1

	<b>Раздел 2. Организация поведения и психики</b>	<b>3</b>
11	Потребности и мотивы поведения. Виды потребностей	1
12	Принципы организации поведения, принцип доминанты, внимание, принцип рефлекса. Изменчивость поведения.	1
13	Обучение, умения, навыки, привычки. Функциональная организация мозга; функциональная асимметрия мозга.	1
	<b>Раздел 3. Деятельность мозга и психические процессы (8 часов)</b>	<b>8</b>
14	Деятельность мозга, виды деятельности мозга, развитие деятельности мозга. Ощущение как основа познания мира, порог ощущения. Сенсорная адаптация. Лабораторная работа №2 «Определение типа восприятия»	1
15	Восприятие, активность и целостность восприятия, иллюзии восприятия. Лабораторная работа №3 «Влияние смысла на восприятие изображения»; Лабораторная работа №4 «Иллюзии восприятия»	1
16	Воображение: виды воображения.	1
17	Внимание; виды внимания, воспитание внимания. Лабораторная работа №5 «Определение устойчивости внимания»; Лабораторная работа №6 «Определение объёма внимания»	1
18	Память: процессы памяти, запоминание, способы запоминания. Сохранение информации; воспроизведение информации.	1
19	Виды памяти; взаимосвязь видов памяти; индивидуальные различия памяти; воспитание памяти. Лабораторная работа №7 «Хорошая ли у вас зрительная память»	1
20	Мышление: абстрактное мышление, мыслительные операции. Речь: развитие речи, виды речи.	1
21	Эмоции: типы эмоциональных состояний, эмоции и поведение, выражение эмоций, воспитание эмоций. Сознание; бессознательное (подсознание). Творчество.	1
	<b>Раздел 4. Личность и её свойства</b>	<b>4</b>
22	Индивид, индивидуальность, личность, задатки личности, особенности личности, талант, гениальность, развитие способностей.	1
23	Темперамент и характер. Волевые качества личности.	1
24	Внутренний мир человека, формирование нравственных качеств личности, вера и знание. Этапы формирования личности. Самооценка.	1

25	Влияние алкоголя и наркотиков на психику.	1
	<b>Раздел 5. Человек в обществе</b>	<b>2</b>
26	Общение и его функции, средства общения, психологическая культура и ее составляющие.	1
27	Конфликты и пути их разрешения.	1
	<b>Раздел 6. Человек и биосфера</b>	<b>5</b>
28	Разносторонняя связь человека с природой. Антропогенное воздействие на окружающую среду.	1
29	Современное состояние природных систем Земли. Состояние окружающей среды в нашей местности. Окружающая среда и здоровье человека.	1
30	Природно-очаговые заболевания. Формирование ответственного отношения человека к природе как важнейший элемент современного природопользования.	1
31	Мониторинг. Виды мониторинга. Оценка качества окружающей среды, ПДК, ПДУ, ПДВ, эффект суммации действия.	1
32	Меры улучшения качества окружающей среды.	1
	<b>Раздел 7. Обобщающий урок «Быть человеком – это значит...» (1 час)</b>	<b>1</b>
33	Зависимость выживания человеческой цивилизации от качества окружающей среды. Здоровье — компонент общечеловеческой культуры. Гигиенические навыки и здоровый образ жизни — средства для сохранения здоровья.	1
	<b>Систематизация и коррекция знаний (1 ч)</b>	<b>1</b>
34	Систематизация и коррекция знаний за курс 11 класса	1