

Министерство Просвещения Российской Федерации
Министерство образования Самарской области
Департамент образования Администрации городского округа Самара
МБОУ «Школа №6» г.о. Самара

РАССМОТРЕНО

на МО учителей
естественно-научного цикла

Руководитель МО
Шаповалова О.В.

Протокол №1
от «27» 08 . 2026 г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР

Золотовская М.А.
«27» 08. 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Мушкат Н.С.
Приказ № 375-од
от «28» 08. 2026 г.

Документ подписан простой
электронной цифровой подписью



Мушкат
Наталья
Сергеевна

2026.09.11
16:37:10+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективного курса для обучающихся 10 -11 класса

«Человек и его здоровье»

Направленность элективного курса: углубление отдельных тем
обязательных учебных предметов ФГОС СОО

Программу разработал:

Шакирова Галия Юнусовна,
учитель биологии
высшей квалификационной
категории

Самара, 2026

Паспорт программы

Класс	10 -11
Предмет	биология
Уровень программы	профильный
Длительность курса	2 года
Количество часов в неделю	1 ч.
Количество часов в год	34 ч.
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями	Федеральный компонент государственного стандарта общего образования, 2022.
Рабочая программа составлена на основе программы	Программы для общеобразовательных школ , авторы: Л.В. Максимычева, Е.В. Алексеева, О.С. Гладышева , изд. Дом «Дрофа» , 2017. Составители В.И. Сивоглазов, И.Б. Морзунова . Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.
Учебно-методические средства обучения (дополнительные)	1. Батуев Л.С., Соколова Л.В., Левитин М.Г. Человек. Основы физиологии и психологии: учеб. для 9 кл. общеобразоват. учреждений. М.: Дрофа 2020. 2. Винокурова Н.Ф. Природопользование: учеб.для 10 – 11 кл. общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2007. 3. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. Факультативный курс. М.: Просвещение, 1989. 4. «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)» (утв. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Элективный курс рассчитан на 68 часов учебного времени в течение двух лет. Курс направлен на изучение раздела «Анатомия и физиология человека» на углубленном уровне для подготовки учащихся к сдаче экзамена в форме ЕГЭ. Курс «Человек и его здоровье» позволяет углубить основы биологических знаний и умений по данному разделу. Составлен согласно положениям ФГОС СОО, является одним из способов дифференциации обучения на уровне среднего общего образования, и призван обеспечить преемственность между основным общим, средним общим, средним профессиональным и высшим образованием.

Данный курс помогает обеспечить максимальную адаптацию молодого человека к жизни. Темы курса дают обучающимся определенные знания об опасных заболеваниях, которые могут повредить здоровью. Это только одна сторона предлагаемого курса.

С другой стороны, тематика курса помогает подростку осознать себя в окружающем мире, понять, что его здоровье — это достояние всего общества, поэтому он должен относиться бережно к себе и своему здоровью, а также осознать то, что здоровье человека напрямую связано с факторами окружающей среды. Курс помогает в осознании того, что человек — это биосоциальное создание: с одной стороны, это биологическое существо и у него есть биологические проблемы, а с другой стороны, человек — это личность. Для личности психическое здоровье может быть важнее, чем физическое. Данный курс позволяет расширять и углубить свои знания в данной области биологической науки, рассмотрев все темы по анатомии и физиологии человека на углубленном уровне.

Цели курса

Повышение уровня знаний и умений ученика по разделу «Анатомия и физиология человека», подготовка его к формату экзамена ЕГЭ.

Задачи курса

Дать углубленные знания о структуре организма человека, об инфекционных, иммунных и генетических заболеваниях, о нарушениях нервной системы.

Дать знания по психологии, о закономерностях формирования личности в семье и обществе.

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 учащегося: подготовка исследовательских проектов, выполнение практических работ, решение олимпиадных заданий.

Планируемые образовательные результаты

Учащиеся должны знать:

- характеризовать науки о человеке (антропологию, анатомию, физиологию, медицину, гигиену, экологию человека, психологию) и их связи с другими науками и техникой;
- применять биологические термины и понятия (в том числе: цитология, гистология, анатомия человека, физиология человека, гигиена, антропология, экология человека, клетка, ткань, орган, система органов, питание, дыхание, кровообращение, обмен веществ и превращение энергии, движение, выделение, рост, развитие, поведение, размножение, раздражимость, регуляция, гомеостаз, внутренняя среда, иммунитет) в соответствии с поставленной задачей и в контексте;
- 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;
- значение питательных веществ, витаминов и минеральных веществ;
- что такое рациональное питание;
- влияние отравляющих веществ на организм человека;
- о зависимости человеческого организма от ритмических процессов жизнедеятельности:
- сравнивать клетки разных тканей, групп тканей, органы, системы органов человека; процессы жизнедеятельности организма человека, делать выводы на основе сравнения;
- заболевания, передающиеся половым путем;
- об организации поведения и психики человека;
- о психических процессах (восприятие, воображение, внимание, память, мышление, эмоции); свойствах личности (индивидуальность, темперамент, воля, самооценка), навыках общения и разрешения конфликтов; состоянии окружающей среды в конкретной местности; влиянии окружающей среды на здоровье человека; мерах по улучшению качества окружающей среды.

Учащиеся должны уметь:

Тематическое планирование элективного курса «Человек и его здоровье»

- решать генетические задачи о человеке, олимпиадные задания и задания ЕГЭ по данному разделу;
- оказать первую помощь при травмах;
- приготовить и использовать элементарные антисептические средства;
- составить рацион питания;
- подсчитывать эффект суммации действий.

10 класс	
Тема	Кол-во часов
1. Социальная медицина	1
2. Инфекционные заболевания	2
3. Заболевания, связанные с вредными привычками	3
4. Распространение хронических заболеваний	2
5. Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи.	5
6. Гигиена питания.	2
7. Ритмические процессы жизнедеятельности.	1
8. Гигиена быта.	1
9. Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы.	6
10. Организация поведения и психики.	2
11. Деятельность мозга и психические процессы.	4
12. Личность и её свойства.	1
13. Человек в обществе.	1
14. Человек и биосфера.	2
15. Обобщающий урок: «Быть человеком - это значит...»	1
11 класс	
16. Структура организма человека	4
17. Нейрогуморальная регуляция	4
18. Опора и движение	4
19. Внутренняя среда организма	2
20. Кровообращение	3
21. Дыхание	2
22. Питание и пищеварение	3
23. Кожа. Выделение	2
24. Органы чувств и сенсорные системы	4
25. Уроки обобщения и повторения (решение заданий ЕГЭ)	7
ИТОГО:	68

Содержание курса

Общее количество часов – 68

10 КЛАСС

1. Социальная медицина (1 час)

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. Инфекционные заболевания (2 часа)

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.

3. Заболевания, связанные с вредными привычками (3 часа)

Понятия «вредные привычки». Основные группы вредных привычек.

Курение. Влияние курения на организм человека: анемия, нарушения зрения, заболевание сердечно – сосудистой системы, аллергия, ухудшения памяти, нарушения работы пищеварительной, половой системы, влияние на будущее потомства, психическая и физическая зависимость человека.

4. Распространённые хронические заболевания (2 часа)

Классификация хронических заболеваний по группам. Анемия. Виды анемии. Лейкоз. Гастрит, язва. Мочевая инфекция, нефрит, аллергия, аллергены, бронхиальная астма.

5. Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи (5 часов)

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 общедовитыми веществами.

6. Гигиена питания (2 часа)

Состав пищи, питательные вещества. Витамины, гиповитаминозы и их последствия для организма.

Рациональное питание, культура питания. Норма потребления продуктов.

7. Ритмические процессы жизнедеятельности. (1 час)

Биологические ритмы и их значение для организма, влияние космических факторов. Формирование биологических ритмов. Суточные ритмы.

8. Гигиена быта (1 час)

Гигиена света; зрение. Влияние цвета на организм человека. Синтетические материалы, и их влияние на организм. Опасные вредители в доме. Влияние шума на организм человека. Лекарственные растения, их влияние на организм. Народная медицина – нужна ли она.

9. Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы (5 часов)

Заболевания, передающиеся половым путём. Методы контрацепции. Аборты; опасность абортов для здоровья женщины. Планирование семьи, задачи, стоящие перед генетикой; наследственные заболевания. Психосексуальное развитие и взаимоотношение полов.

10. Организация поведения и психики (2 часа).

Потребности и мотивы поведения. Виды потребностей. Принципы организации поведения. Принципы доминанты, внимание, принцип рефлекса.

11. Деятельность мозга и психические процессы (4 часа)

Деятельность мозга, виды деятельности мозга, развитие деятельности мозга. Ощущение как основа познания мира, порог ощущения. Воображение: виды воображения. Память: процессы памяти, запоминание, способы запоминания. Виды памяти. Мышление: абстрактное мышление, мыслительные операции. Сознание; бессознательное (подсознание). Творчество.

12. Личность и её свойства (1 час)

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.

13. Человек в обществе (1 час)

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

14. Человек и биосфера (2 часа)

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.

15. Обобщающий урок:

«Быть человеком – это значит...» (1 час)

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.

1. Структура организма человека (4 часа)

Строение и химический состав клетки. Обмен веществ и превращение энергии в клетке. Многообразие клеток, их деление. Нуклеиновые кислоты. Гены. Хромосомы. Хромосомный набор. Митоз, мейоз. Соматические и половые клетки. Стволовые клетки. Типы тканей организма человека: эпителиальные, соединительные, мышечные, нервная. Свойства тканей, их функции. Органы и системы органов. Организм как единое целое. Взаимосвязь органов и систем как основа гомеостаза.

2. Нейрогуморальная регуляция (4 часа)

Нервная система человека, её организация и значение. Нейроны, нервы, нервные узлы. Рефлекс. Рефлекторная дуга. Рецепторы. Двухнейронные и трёхнейронные рефлекторные дуги. Спинной мозг, его строение и функции. Рефлексы спинного мозга. Головной мозг, его строение и функции. Большие полушария. Рефлексы головного мозга. Безусловные (врождённые) и условные (приобретённые) рефлексы. Соматическая нервная система. Вегетативная (автономная) нервная система. Нервная система как единое целое. Нарушения в работе нервной системы. Гуморальная регуляция функций. Эндокринная система. Железы внутренней секреции. Железы смешанной секреции. Гормоны, их роль в регуляции физиологических функций организма, роста и развития. Нарушение в работе эндокринных желёз. Особенности рефлекторной и гуморальной регуляции функций организма.

3. Опора и движение (4 часа)

Значение опорно-двигательного аппарата. Скелет человека, строение его отделов и функции. Кости, их химический состав, строение. Типы костей. Рост костей в длину и толщину. Соединение костей. Скелет головы. Скелет туловища. Скелет конечностей и их поясов. Особенности скелета человека, связанные с прямохождением и трудовой деятельностью.

4. Внутренняя среда организма (3 часа)

Внутренняя среда и её функции. Форменные элементы крови: эритроциты, лейкоциты и тромбоциты. Малокровие, его причины. Красный костный мозг, его роль в организме. Плазма крови. Постоянство внутренней среды (гомеостаз). Свёртывание крови. Группы крови. Резус-фактор. Переливание крови. Донорство.

5. Кровообращение (3 часа)

Органы кровообращения. Строение и работа сердца. Автоматизм сердца. Сердечный цикл, его длительность. Большой и малый круги кровообращения. Движение крови по сосудам. Пульс. Лимфатическая система, лимфоотток. Регуляция деятельности сердца и сосудов. Гигиена сердечно-сосудистой системы. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Первая помощь при кровотечениях.

6. Дыхание (2 часа)

Дыхание и его значение. Органы дыхания. Лёгкие. Взаимосвязь строения и функций органов дыхания. Газообмен в лёгких и тканях. Жизненная ёмкость лёгких. Механизмы дыхания. Дыхательные движения. Регуляция дыхания. Инфекционные болезни, передающиеся через воздух, предупреждение воздушно-

капельных инфекций. Вред табакокурения, употребления наркотических и психотропных веществ. Реанимация. Охрана воздушной среды. Оказание первой помощи при поражении органов дыхания.

7. Питание и пищеварение (3 часа)

Питательные вещества и пищевые продукты. Питание и его значение. Пищеварение. Органы пищеварения, их строение и функции. Ферменты, их роль в пищеварении. Пищеварение в ротовой полости. Зубы и уход за ними. Пищеварение в желудке, в тонком и в толстом кишечнике. Всасывание питательных веществ. Всасывание воды. Пищеварительные железы: печень и поджелудочная железа, их роль в пищеварении. Гигиена питания. Предупреждение глистных и желудочно-кишечных заболеваний, пищевых отравлений. Влияние курения и алкоголя на пищеварение.

8. Кожа. Выделение (2 часа)

Строение и функции кожи. Кожа и её производные. Кожа и терморегуляция. Влияние на кожу факторов окружающей среды. Значение выделения. Органы выделения. Органы мочевыделительной системы, их строение и функции. Микроскопическое строение почки. Нефрон. Образование мочи. Регуляция мочеобразования и мочеиспускания. Заболевания органов мочевыделительной системы, их предупреждение.

9. Органы чувств и сенсорные системы (4 часа)

Органы чувств и их значение. Анализаторы. Сенсорные системы. Органы равновесия, мышечного чувства, осязания, обоняния и вкуса. Взаимодействие сенсорных систем организма.

10. Уроки обобщения и повторения (решение заданий ЕГЭ) (5 часов)

Тренировочные задания тестов ЕГЭ.

Поурочное планирование по элективному курсу «Человек и его здоровье»

10 класс (34 часа)

№ урока	Тема
1. Модуль (17 часов)	
1.	Социальная медицина
2.	Инфекционные заболевания
3.	Инфекционные заболевания
4.	Заболевания, связанные с вредными привычками
5.	Заболевания, связанные с вредными привычками
6.	Заболевания, связанные с вредными привычками

7.	Распространение хронических заболеваний
8.	Распространение хронических заболеваний
9.	Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи.
10.	Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи.
11.	Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи.
12.	Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи.
13.	Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи.
14.	Гигиена питания.
15.	Гигиена питания.
16.	Ритмические процессы жизнедеятельности.
17.	Обобщающий урок
	2. Модуль (17 часов)
18.	Гигиена быта.
19.	Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы.
20.	Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы.
21.	Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы.
22.	Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы.
23.	Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы.
24.	Организация поведения и психики.
25.	Организация поведения и психики.
26.	Деятельность мозга и психические процессы.

27.	Деятельность мозга и психические процессы.
28.	Деятельность мозга и психические процессы.
29.	Деятельность мозга и психические процессы.
30.	Личность и её свойства.
31.	Человек в обществе.
32.	Человек и биосфера.
33.	Человек и биосфера.
34.	Обобщающий урок: «Быть человеком - это значит...»
	3. Модуль (17 часов)
1	Структура организма человека
2	Структура организма человека
3	Структура организма человека
4	Структура организма человека
4	Нейрогуморальная регуляция
5	Нейрогуморальная регуляция
6	Нейрогуморальная регуляция
7	Нейрогуморальная регуляция
8	Опора и движение
9	Опора и движение
10	Опора и движение
11	Опора и движение
12	Внутренняя среда организма

13	Внутренняя среда организма
14	Внутренняя среда организма
15	Кровообращение
16	Кровообращение
	17 Модуль (17 часов)
18	Кровообращение
19	Дыхание
20	Дыхание
21	Питание и пищеварение
22	Питание и пищеварение
23	Питание и пищеварение
24	Кожа. Выделение
25	Кожа. Выделение
26	Органы чувств и сенсорные системы
27	Органы чувств и сенсорные системы
28	Органы чувств и сенсорные системы
29	Органы чувств и сенсорные системы
30	Уроки обобщения и повторения (решение заданий ЕГЭ)
31	Уроки обобщения и повторения (решение заданий ЕГЭ)
32	Уроки обобщения и повторения (решение заданий ЕГЭ)
33	Уроки обобщения и повторения (решение заданий ЕГЭ)
34	Уроки обобщения и повторения (решение заданий ЕГЭ)

