

Управление образования Администрации Малосердобинского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Новое Демкино

«Принято»
на заседании педсовета
Протокол № 1
«29 » августа 2019 г.



Рабочая программа
образования детей с расстройствами
аутистического спектра и легкой
умственной отсталостью
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
с. Новое Демкино
«Основы здорового образа жизни»
(7 класс)

Автор – составитель программы
Ханжова Елена Васильевна

2019-2020 учебный год

Рабочая программа учебного предмета «Основы здорового образа жизни» для обучающихся с расстройствами аутистического спектра и легкой умственной отсталостью составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования для обучающихся с расстройствами аутистического спектра и легкой умственной отсталостью Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы с. Новое Демкино с использованием Программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида для 5-9 кл.: в 1 сб. /под ред. В.В. Воронковой, - М.: Гуманитар. Изд. Центр Владос, 2014., – 224 с., допущенной Министерством образования РФ для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специального (коррекционного) учреждения. Индивидуальный учебный план отводит на изучение предмета «Основы здорового образа жизни» в 7 классе 34 часа (1 час в неделю).

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Основы здорового образа жизни»

Личностные результаты:

- осмысливают гуманистические ценности современного общества,
- формируется мотивация к здоровому образу жизни, к самопознанию самооценка отношения к гигиене.
- экологический подход к окружающей среде
- осмысливают важность закаливания для ЗОЖ
- осознание важности физического воспитания
- мотивация к выполнению профилактических упражнений и ЗОЖ
- самооценка своего чувства собственного достоинства. Уважение к чувствам другого человека
- уважение к своим правам и правам окружающих
- формируется собственное мнение, убеждение
- оценка своих поступков, ориентация на выполнение морально-нравственных норм
- Повышение личностной самооценки и развитию навыков уверенного поведения.
- осознания себя как части своей семьи
- ценностное отношение к семье, к семейным реликвиям и традициям
- ответственное отношение к своему здоровью и жизни

Метапредметные результаты:

- Познавательные будут знать: правила гигиены и закаливания, признаки уверенного, неуверенного, грубого поведения. Усвоят понятия: иммунитет, чувство собственного достоинства, права человека, принуждение, способы противостояния принуждению.
- Коммуникативные умение слушать; высказывать своё мнение и ценить мнение других.
- Регулятивные: действуют соответственно поставленной учителем задачи, сдерживают свои желания, считаются с правами окружающих

Предметные результаты:

- научатся правильно относиться к своему здоровью,
- правильно и грамотно вести себя в обществе;
- добывать нужную информацию, используя доступные источники (справочники, учебники, словари, СМИ.),
- применять способы противостояния принуждению;
- сформируется потребность в самопознании, здоровом образе жизни,
- освоят навыки гигиены и профилактики заболеваний.

Планируемые результаты изучения курса «Основы здорового образа жизни».

Ученик научится:

- Формирование навыков личной гигиены и профилактики различных заболеваний, правовой грамотности и других способов самосовершенствования;
- Овладение знаниями и умениями, необходимыми в повседневной жизни, позволяющими ориентироваться в окружающем мире;
- Потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- Основные виды активного отдыха в природных условиях и правила личной безопасности при активном отдыхе в природных условиях;
- Законодательную и нормативно-правовую базу РФ по обеспечению безопасности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз и по организации борьбы с терроризмом;
- Наиболее часто возникающие чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, их последствия и классификация.

Ученик получит возможность научиться:

- Предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам;
- Принимать решения и грамотно действовать, обеспечивая личную безопасность при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- Оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.

- правильно выбирать стиль своего поведения с людьми, ориентируясь на особенности своего характера и темперамента
- на основании анализа социальных и экологических проблем правильно ориентироваться в выборе собственного поведения для сохранения и улучшения своего здоровья;
- защитить себя от заболеваний, передающихся половым путём и СПИДа;
- ориентироваться в особенностях психологии и избегать конфликтных ситуаций;
- рационально чередовать различные виды деятельности и отдыха в течении суток
- формировать негативное отношение к вредным привычкам, в том числе употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.

2. Содержание учебного предмета. 7 класс (34 часа)

Раздел 1. Самопознание (3 часа).

Телосложение. Ткани. Органы, системы органов человека. Тренинг: тест на координацию движений. Гомеостаз как условная форма состояния организма. Взаимосвязь строения и функций основных систем органов. Самопознание через ощущение, чувство и образ. Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и авторитетов, переживания отчуждения, дисморфофобия).

Раздел 2. Я и другие (6 часов).

Положение личности в группе. Референтные группы. Базовые компоненты общения. Виды и формы общения. Межличностные взаимоотношения. Отношения между мальчиками и девочками. Тактика взаимодействия. Конструктивная критика, поддержка, убеждение. Тренинг: умение принимать самостоятельное решение. Ролевые позиции в семье. Права и обязанности ребенка в семье.

Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (7 часов).

Гигиена тела. Типы волос. Уход за волосами. Пользование предметами личной гигиены. Гигиена полости рта. Заболевание зубов, десен, меры их профилактики. Гигиена труда и отдыха. Признаки утомления органов зрения и слуха, способы его снятия. Периоды работоспособности. Профилактика инфекционных заболеваний. Основные инфекционные заболевания. Правила поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний в качестве больного и здорового.

Раздел 4. Питание и здоровье (4 часа).

Питание – основа жизни. Молочные и кисломолочные продукты питания. Их значение для здоровья. Пищевые риски, опасные для здоровья. Гигиена питания. Сервировка стола, оформление блюд. Практическая работа: оценка пригодности продуктов для еды по информации на этикетке. Режим питания в течение рабочего дня.

Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма (6 часов).

Безопасное поведение на дорогах. Правила движения велосипеда. Правила поведения на железнодорожных путях. Бытовой и уличный травматизм. Правила поведения на экскурсиях, в походах. Экипировка туриста. Поведение в экстремальных ситуациях. Модели поведения людей в различных экстремальных ситуациях. Правила поведения во время стихийных бедствий, техногенных катастроф. Психологическая служба доверия.

Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг (3 часа).

Выбор медицинских услуг. Выбор товаров и услуг, ориентированных на здоровье. Вызов неотложной экстренной помощи, службы спасения. Обращение с лекарственными препаратами. Опасность самолечения.

Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ ПАВ (3 часа).

Зависимость от ПАВ. Жизненный стиль человека, зависящего от ПАВ. Последствия употребления ПАВ. Как противостоять групповому давлению и не употреблять ПАВ.

3. Тематическое планирование. 7 класс (34 часа).

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Введение. Предмет, задачи и перспективы курса «Здоровье»	1
2	Ткани. Органы, системы органов человека. Тесты на координацию движений	1
3	Взаимосвязь строения и функций основных систем органов	1
4	Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и авторитетов, переживания отчуждения, дисморфофобия)	1
5	Положение личности в группе. Референтные группы	1
6	Базовые компоненты общения. Виды и формы общения	1
7	Отношения между мальчиками и девочками	1
8	Конструктивная критика, поддержка, убеждение	1
9	Тренинг. Умение принимать самостоятельные решения	1
10	Ролевые позиции в семье. Права и обязанности ребенка в семье	1
11	Гигиена тела. Типы волос. Уход за волосами	1
12	Пользование предметами личной гигиены	1
13	Заболевания зубов, десен; меры их профилактики	1

14	Признаки утомления органов зрения и слуха, способы его снятия	1
15	Периоды работоспособности	1
16	Основные инфекционные заболевания	1
17	Правила поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний в качестве больного и здорового	1
18	Молочные и кисломолочные продукты питания. их значение для здоровья	1
19	Пищевые риски, опасные для здоровья	1
20	Сервировка стола, оформление блюд	1
21	Практическая работа: «Оценка пригодности продуктов для еды по информации на этикетке. режим питания в течение рабочего дня»	1
22	Безопасное поведение на дорогах. Правила движения велосипедиста	1
23	Правила поведения на железнодорожных путях	1
24	Правила поведения на экскурсиях и походах	1
25	Экипировка туриста	1
26	Модели поведения людей в различных экстремальных ситуациях	1
27	Правила поведения во время стихийных бедствий, техногенных катастроф. психологическая служба доверия	1
28	Выбор товаров и услуг, ориентированных на здоровье	1
29	Вызов неотложной экстренной помощи, службы спасения	1
30	Опасность самолечения	1
31	Жизненный стиль человека, зависящего от ПАВ	1
32	Состояние интоксикации и побочные действия при употреблении ПАВ	1
33	Как противостоять групповому давлению и не употреблять ПАВ	1
34	Обобщение. Мое здоровье – мое будущее	1