

Управление образования Администрации Малосердобинского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Новое Демкино

«Принято»
на заседании педсовета
Протокол № 1
«29 » августа 2018 г.

«Утверждено»
Директор школы
_____ (С.В. Бабурина)
Приказ № _____
« _____ » _____ 2018 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»
(6 класс)***

**Автор – составитель программы
Ханжова Елена Васильевна**

2018-2019 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 6 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. 6 класс (34 часа)

Раздел 1. Самопознание (3 часа).

Телосложение. Индивидуальные особенности строения и развития тела человека. Врожденные аномалии в строении тела человека. Тесты на гибкость. Гомеостаз как условная форма состояния организма. Функции основных систем организма как условие сохранения гомеостаза. Самопознание через ощущение, чувство и образ. Стресс, его психологические и физиологические проявления. Способы совладания со стрессом.

Раздел 2. Я и другие (6 часов).

Положение личности в группе. Типология групп. Базовые компоненты общения. Произвольное и непроизвольное внимание. Активное слушание. Межличностные взаимоотношения. Способы реагирования на критику. Тактика взаимодействия. Диктат. Тренинг: умение применять правила коммуникации в модельной ситуации. Ролевые позиции в семье. Семья и ее функции.

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

Гигиена тела. Правила выбора гигиенических средств по уходу за телом. Уход за ногтями. Гигиена полости рта. Выбор зубной щетки, зубной пасты. Гигиена труда и отдыха. Признаки утомления и методы его снятия. Сон как наиболее эффективный отдых. Профилактика инфекционных заболеваний. Причины возникновения инфекционных заболеваний. Источники возбудителей инфекционных заболеваний.

Раздел 4. Питание и здоровье (4 часа).

Питание – основа жизни. Значение для здоровья основных пищевых веществ. Режим питания. Гигиена питания. Болезни, передаваемые через пищу. Оценка правильности и срока хранения продуктов по упаковке. Индивидуальная непереносимость отдельных продуктов и блюд. Определение качества молока.

Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма (7 часов).

Пересечение улицы по пешеходному переходу или на перекрестке без светофора. Переход улицы на регулируемом перекрестке. Бытовой и уличный травматизм. Опасность открытого окна, катания на перилах, прыжков с крыш, падения с высоты. Факторы, способствующие обморожению. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях. Поведение в экстремальных ситуациях. Поведение в экстремальных ситуациях в жилище. Поведение в криминальной ситуации. Совладение с паническим состоянием.

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

Типы учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Больница. Показания для госпитализации. Обращение с лекарственными препаратами. Правила употребления лекарственных препаратов.

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

Зависимость от ПАВ. Поведение с людьми, употребляющими ПАВ. Болезни человека, связанные с употреблением ПАВ. Защита себя и других в ситуациях употребления ПАВ.

3. Тематическое планирование. 6 класс (34 часа).

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Введение. Предмет, задачи и перспективы курса «Здоровье»	1
2	Телосложение. Индивидуальные особенности строения и развития тела человека. Врождённые аномалии в строении тела человека. Практическая работа. Тесты на гибкость	1
3	Гомеостаз как условная форма состояния организма. Функции основных систем органов как условие сохранения гомеостаза	1
4	Самопознание через ощущение, чувство и образ. Стресс, его психологические и физиологические проявления. Способы совладания со стрессом	1
5	Положение личности в группе. Типологизация групп	1
6	Базовые компоненты общения. Произвольное и непроизвольное внимание. Активное слушание	1
7	Межличностные взаимоотношения. Способы реагирования на критику	1
8	Тактика взаимодействия. Диктат	1
9	Тренинг. Умение применять правила коммуникации в модельной ситуации	1
10	Ролевые позиции в семье. Семья и её функции	1
11-12	Гигиена тела. Правила выбора гигиенических средств по уходу за телом. Уход за ногтями	2

13	Гигиена полости рта. Выбор зубной щётки, зубной пасты	1
14-15	Гигиена труда и отдыха. Признаки утомления и методы его снятия. Сон как наиболее эффективный отдых	2
16-17	Профилактика инфекционных заболеваний. Причины возникновения инфекционных заболеваний. Источники возбудителей инфекционных заболеваний	2
18-19	Питание – основа жизни. Значение для здоровья основных пищевых веществ. Режим питания	2
20-21	Гигиена питания. Болезни, передаваемые через пищу. Практическая работа. Оценка правильности и срока хранения продуктов по упаковке. Индивидуальная непереносимость отдельных продуктов и блюд	2
22-23	Безопасное поведение на дорогах. Пересечение улицы по пешеходному переходу или на перекрёстке без светофора. Переход улицы на регулируемом перекрёстке	2
24-25	Бытовой и уличный травматизм. Опасность открытого окна, катания на перилах, прыжков с крыш, падения с высоты. Факторы, способствующие обморожению. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях	2
26-28	Поведение в экстремальных ситуациях. Поведение в экстремальных ситуациях в жилище. Поведение в криминогенной ситуации. Совладение с паническим состоянием	3
29-30	Выбор медицинских услуг. Типы учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Больница. Показания для госпитализации	2
31	Обращение с лекарственными препаратами. Правила употребления лекарственных препаратов	1
32	Зависимость от ПАВ. Поведение с людьми, употребляющими ПАВ	1
33	Последствия употребления ПАВ. Болезни человека, связанные с употреблением ПАВ. Защита себя и других в ситуациях употребления ПАВ	1
34	Обобщение Моё здоровье – моё богатство!	1