

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Псковской области «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения»
Протокол от «28» августа 2019 г. №1

УТВЕРЖДЕНА:

приказом государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Псковской области «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения»
от «30» августа 2019 г. №34-ОД

**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная программа
кружка «Валеология»,
адаптированная для учащихся с нарушениями
опорно-двигательного аппарата**

Направление: общеинтеллектуальное

Тип: комплексная

Уровень образования: 6Б, 8А, 9А и 10 класс-комплект

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 157,5 часов

Составитель: педагог дополнительного образования
высшей категории
Васильева Ольга Павловна

Псков, 2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тема: валеология.

Количество часов: 157,5 часов.

Количество занятий в неделю: 2 - 2,5 занятия в неделю.

Предполагаемый возраст обучающихся: 6Б, 8А, 9А и 10 класс-комплект

Данная программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов, обеспечивающих реализацию прав детей с особыми образовательными потребностями на получение специального (коррекционного) образования:

- Закон «Об образовании» от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями от 29.07.2017г. № 216-ФЗ);

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года №413 (в ред. приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года №1578);

- Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующие программы общего образования, утвержденные приказом Минобрнауки России от 09 марта 2004 года №1312 (в ред. приказов Минобрнауки РФ от 20.08.2008 №241, от 30.08.2010 №889, от 03.06.2011 №1994, от 01.02.2012 №74);

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года №1598 (вступил в силу с 01 сентября 2016 года);

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года №1599 (вступил в силу с 01 сентября 2016 года);

- Типовое положение о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (в редакции Постановлений правительства РФ от 10.03.2000 г. № 212, от 23.12.2002 года № 919, от 01.02.2005 г. № 49, от 18.08.2008 г. № 616);

- Закон РФ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» № 181-ФЗ от 24 ноября 1995 г. (с изменениями от 01.06.2017 г. N 104-ФЗ);

- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 (в ред. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ №81 от 24.12.2015);

- СанПиН, 2.4.2.3286 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 №26;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.04.2014 г. № 08-548 «О федеральном перечне учебников»;

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки России от 30 августа 2013 г. №1015.

Приказов Минобрнауки России:

- Приказ Министерства образования и науки РФ №506 от 7 июня 2017 года «О внесении в федеральный компонент начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации 5 марта 2004 года №1089»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ» от 19.12. 2014г. № 1598;

- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 30 августа 2013 года в редакции Приказов Минобрнауки России от 13.12.2013 N 1342, от 28.05.2014 №598, от 17.07.2015 №734;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. №253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Приказ Минобрнауки России № 576 от 8 июня 2015 г. "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253";

- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;

- Приказ ГУО Псковской области от 10.03.2015 № 262 «Об организации образовательной деятельности для обучающихся с ОВЗ»;

- Письмо Государственного управления образования Псковской области от 30.05.2014 года № ОБ-14-1479 «О рекомендациях при организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

- Письмо Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации от 04 сентября 1997 г. № 48 «О специфике деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений I – VIII видов»;

- письмо Минобрнауки России №08-1211 от 16.05.2018 г. «Об использовании учебников и учебных пособий в образовательной деятельности»;

- письмо Минобрнауки России от 21 июня 2017 г. №07-ПГ-МОН-25486 «По вопросу разработки адаптированных образовательных программ».

- Образовательная программа дополнительного общего образования школьного отделения для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата ГБОУ ЦПП.

Программа составления в соответствии с ФГОС и на основе программы Г.К.Зайцева “Школьная валеология” – СПб 2012 г.

Обоснование необходимости изучения предмета.

Настоящая программа внеурочной деятельности кружка «Валеология» является программой дополнительного образования общеинтеллектуальной направленности (по ФГОС). В настоящее время остро встал вопрос о здоровье молодого поколения. Сберечь и увеличить резервы физического и психического здоровья подрастающего поколения – означает без всякого преувеличения приумножить потенциал могущества Родины. Медицина вообще и педиатрия в частности носят преимущественно лечебный характер. В медицинской науке и практике размылось, утратило ценность и цельность представление

о здоровье. В сознании же многих людей оно связано с лечением. Между тем, здоровье человека и ребенка в первую очередь зависит, прежде всего, от условий и образа жизни. Устав Всемирной организации здравоохранения дает определение здоровью, как «состояние полного физического и социального благополучия». Для решения проблем здоровья подрастающего поколения нужна единая система знаний и практической деятельности, цель которых – сохранение, укрепление и развитие здоровья здоровых детей. Этим целям отвечает новая наука – валеология (от латинского valeo – быть здоровым). Валеология аккумулирует в себе успехи экологии, биологии, генетики, педиатрии, возрастной физиологии, гигиены, диететики, физической культуры, иммунологии, психологии, социологии, педагогики, демографии и многих других наук (и даже искусств), направленных к одной цели: физическому, психическому и социальному благополучию граждан).

Задача предмета – воспитание общей культуры здоровья, обучение основам укрепления и развития физического, эмоционально-психического здоровья.

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровым и душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Программа предусматривает практические занятия, что способствует приобретению практических навыков по изучению своего организма, осмыслению взаимодействия общества и природы, осознание основ здорового образа жизни.

Решение практических задач способствует развитию познавательных потребностей у учащихся, формирует у них положительную мотивацию к овладению знаниями, обеспечивает осознанное усвоение знаний. Представленная программа построена на принципах развивающего обучения, предполагающего формирование у детей умения самостоятельно мыслить, анализировать, обобщать, устанавливать причинно - следственные связи.

Преобладание упражнений поискового и творческого характера способствует активизации мыслительной и речевой деятельности учащихся.

Принципы программы:

–**Научности;** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

–**Доступности;** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

–**Системности;** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

–**Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер. Срок реализации программы выполнения программы рассчитано на 1 год обучения (157,5 часов в год). Занятия проводятся 2-2,5 раза в неделю. Возраст учащихся – 13 – 16 лет.

Форма обучения: очная.

Методы обучения.

1. Словесные методы; рассказ, объяснение, беседа, работа с учебником.
2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями, презентациями.
3. Практические методы: устные и письменные упражнения, тренинги.

Активные методы обучения: проблемные ситуации, обучение через деятельность, групповая и парная работа, деловые игры, дискуссия, метод проектов, метод эвристических вопросов, метод исследовательского изучения, игровое проектирование, организационно-мыслительные игры (ОМИ) и другие.

Формы организации занятий:

Для более эффективной работы в этом направлении можно использовать самые различные формы работы с учащимися:

- проведение занятия в виде урока
- тренинги
- беседы
- викторины
- акции: «Нет сигарете!» (Международная неделя отказа от курения - с 18 ноября или Всемирный день борьбы с курением –31 мая); «Мы за ЗОЖ»; «Бегом от болезней!»; «Эстафета здоровья».

Творческие конкурсы:

- Конкурс плакатов, пропагандирующих ЗОЖ;
- Конкурс рисунков: «Если хочешь быть здоров!», «Я и спорт» и т. д.;
- День здоровья (7 апреля – Всемирный день здоровья)
 - просмотр фильмов, отражающих разнообразные жизненные ситуации
 - тематические викторины, устные журналы
 - выставки рисунков, акции в защиту природы от вредных привычек человек.

Формы промежуточной аттестации:

Данный элективный курс не предполагает промежуточной или итоговой аттестации учащихся. В процессе обучения учащиеся получают знания и опыт в области дополнительной дисциплины «Валеология».

Оценивание уровня обученности школьников происходит по окончании курса, после выполнения и защиты проектов, творческих заданий, участия в викторинах и конкурсах по ЗОЖ. Учащиеся получают по итогам курса похвальные листы. Тем самым они формируют свое портфолио.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Валеология».

Личностными результатами является формирование следующих *знаний*:

- Оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие.
- Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.
- Самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основ общечеловеческих нравственных ценностей).
- В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.

- Выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УДД).

Регулятивные УДД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии;
- Учиться высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрациями на занятии.
- Учиться работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности учащихся на занятии.

Познавательные УДД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в разнообразном количестве книг.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему.

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами является сформированность следующих **умений**:

1-я линия развития – уметь объяснять мир:

- характеризовать цели и задачи науки “Валеология”, компоненты здоровья, факторы, обуславливающие здоровье;

- называть окружающие предметы и их взаимосвязи;
- объяснять, как сохранять и укреплять здоровье;
- называть методы закаливания организма;
- называть нормы этикета;
- объяснять практическое применение валеологических знаний для здоровья;
- объяснять, как можно физически самосовершенствоваться.

2-я линия развития – уметь определять своё отношение к миру:

- соблюдать режим дня;
- соблюдать оздоровительные методы закаливания;
- развивать память;
- соблюдать правила гигиены;
- проводить самоконтроль за питанием и продуктами;
- соблюдать правила профилактики инфекционных болезней;
- противостоять конфликтным, стрессовым ситуациям;
- противостоять вредным пристрастиям: табакокурению, употреблению наркотических и токсических веществ;

- владеть приемами первой медицинской помощи: при открытых ранах; при кровотечениях; при травмах, переломах; иммобилизации (фиксации) конечностей при переломах; при отравлениях; при ожогах; при отморожениях; при укусах ядовитых насекомых и змей; при солнечном и тепловом ударах.

Содержание учебного предмета

Учение о валеологии.

Валеология - комплекс знаний о здоровье. Его практическое применение в профилактике заболеваний по сохранению, укреплению и восстановлению здоровья. Индивидуальная и социальная валеология. Человек как биологическая и социальная личность. Валеология - основа здорового образа жизни.

Здоровье и болезнь.

Определения "здоровье", "болезнь". Болезнь как новое качество жизнедеятельности организма. Различные причины болезни: микроорганизмы, вредные вещества, несчастные случаи, нарушения обмена веществ, нарушения регуляции и повреждение наследственного материала. Закономерности течения болезни. Защитные механизмы организма. Приспособительные и резервные возможности организма. Регенерация клеток, тканей, органов и восстановление жизнедеятельности. Защитные рефлексы.

Практическая работа. Защитный механизм организма человека против болезни.

Стресс и здоровье.

Характеристика механизма стресса, видов стресса, стадии развития стресса. Стресс - враг, стресс - друг. Профилактика эмоционального стресса. Стрессовые ситуации, их разрешение. Самопознание. Самореализация. Разрешение противоречий.

Практическая работа. Психологический тест Айзенка.

Организм человека.

Внешний и внутренний барьеры. Кожный барьер. Барьеры верхних дыхательных путей и легких. Барьеры желудочно-кишечного тракта. Виды барьеров. Механизмы "внутреннего доктора" - воспаление, повышение температуры, иммунитет. Иммунная система, ее значение для организма.

Практическая работа. Механизмы самоизлечения организма. Домашняя аптека.

Гигиена кожи и ее профилактика.

Строение кожи и ее производные. Заболевания кожи: юношеские угри, гнойничковые заболевания, фурункул, карбункул, грибковые заболевания кожи. Способы и методы профилактики кожных заболеваний. Методы ухода за кожей тела. Понятие о косметике. Массаж. Виды массажа.

Демонстрация плакатов о строении кожи и ее производных.

Практическая работа. Массаж, виды массажа, значение.

Гигиена умственного труда.

Общая характеристика труда. Память. Мышление. Утомление организма. Виды утомления. Методы снятия утомления. Учебный труд. Культура умственного труда. "Кодекс здоровья" и его 18 правил. Биологические ритмы человека - суточный, недельный, годовой. Правильно рассчитанный режим дня, соответствующий биологическим ритмам.

Практическая работа. Сочинение "Кодекс здоровья".

Физическая активность.

Движение и физические нагрузки. Последствия гиподинамии и ее влияние на функции органов и на здоровье в целом. Оздоровительный бег и его значение для органов организма. Плавание. Аэробика. Занятия по укреплению позвоночника и суставов.

Демонстрация плакатов, видеофильмов о гиподинамии.

Практическая работа. Способы профилактики гиподинамии.

Рациональное питание.

Рациональное питание - один из факторов, существенно влияющих на здоровье человека. Полноценное сбалансированное питание. Истощение организма. Кишечные заболевания, пищевые отравления, пищевые токсикоинфекции. Ожирение - нарушение обмена веществ в организме. Причины ожирения. Калорийность пищи.

Демонстрация таблицы "Пищевые продукты".

Практическая работа. Составление суточной нормы калорий с учетом различных физических нагрузок.

Инфекционные болезни.

Особо опасные инфекции (ООИ) - холера, чума, ящур, сибирская язва, натуральная оспа и другие. Источники инфекции и пути их заражения. Понятие "Природная очаговость". Роль переносчиков инфекций - грызунов (мышей и крыс) и блох в распространении инфекций. Пути их распространения. Первые признаки заболевания ООИ и меры их профилактики. Противоэпидемические мероприятия. Изоляция, обсервация, карантин, дезинфекция, дезинсекция, дератизация и т.д. Роль ветеринарной службы в проведении противоэпидемических мероприятий.

Демонстрация плакатов, видеофильмов на тему "Особо опасные инфекции" .

Практическая работа. Противоэпидемические мероприятия, необходимые при особо опасных инфекционных заболеваниях.

Вредные привычки.

Болезненные пристрастия к никотину, алкоголю, наркотическим и токсическим веществам. Вред, наносимый организму табакокурением, алкоголизмом, наркоманией и употреблением токсических веществ. Отрицательные последствия воздействия алкоголя на органы человека и на его психику. Пассивное курение. Отравляющее влияние табачного дыма на организм детей. Последствия алкоголизма, наркомании и токсикомании. Профилактика и методы борьбы с наркоманией. Методы формирования психических и моральных установок против вредных привычек.

Демонстрация видеофильма "Вредные привычки".

Практическая работа. Сочинение на тему: "Как устоять от вредных привычек".

Нравственно-половое воспитание.

Двуполость в природе. Половое созревание. Наследственность. Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье. Половые клетки - мужские и женские. Нарушения в генетическом аппарате. Факторы, повреждающие генетический аппарат. Половое созревание мальчика и юноши, девочки и девушки. Любовь и здоровье. Инфекции, передающиеся половым путем - гонорея, сифилис.

Психическое здоровье (2 часа).

Основы психического здоровья. Психологическая адаптация организма, ее значение. Виды адаптации. Этапы выработки адаптации. Дезадаптация. Адаптация организма человека.

Практическая работа. Реферат "Адаптация организма".

Конфликты и здоровье.

Типы конфликтов. Пути предупреждения конфликтных ситуаций. Умение понять другого человека. Общение в коллективе. Предотвращение причин, приводящих к применению силы. Стратегия урегулирования конфликтов.

Демонстрация видеофильма "Конфликты в школе".

Практическая работа. Ролевая игра "Типы конфликтов и пути их предотвращения".

Окружающая среда и здоровье.

Понятие "окружающая среда". Солнце - источник жизни на Земле.

Воздействие солнечного света на организм человека. Взаимодействие организма и среды. Правила загораия. Применение ультрафиолетовых лучей в медицине; их значение для организма человека.

Практическая работа. Правила приема солнечных ванн.

СПИД и ИППП.

Определение ВИЧ/СПИДа. Свойства возбудителя СПИДа. Основные признаки болезни. Пути заражения СПИДом и меры профилактики.

Демонстрация таблицы "Возбудители инфекции СПИД/ВИЧ"

Итоговое занятие (1 час).

Практическая направленность.

Программой предусмотрены практические работы, направленные на исследование тех или иных физиологических особенностей организма человека, оценке состояния здоровья, соблюдения правил гигиены. Все работы предусматривают поисковый уровень деятельности школьников, что готовит их к самостоятельному решению учебных и жизненных задач. Практические работы, представленные в программе, можно использовать для создания проблемной ситуации и мотивации школьников к самостоятельной исследовательской деятельности.

В фокусе данной программы обучения детей и подростков находится формирование умения вести здоровый образ жизни. Обучение здоровью касается знаний, отношений, навыков и поддержки, в которой дети и подростки нуждаются для того, чтобы действовать в соответствии со здоровыми канонами, строить здоровые отношения, пользоваться необходимыми услугами и создавать здоровую среду обитания.

Весь курс подчинен одной идее: “Здоровье человека, хорошее самочувствие и высокая работоспособность в его собственных руках”.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов		Дата		Элементы содержания	Формы организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности	Коррекционная основа урока
		По плану	По факту	По плану	По факту			
1 четверть – 40 часов								
1	Инструктаж по технике безопасности.	2	2	03.09	03.09	ТБ	Беседа	Коррекция и развитие связной устной речи
2	Инструктаж по технике безопасности.	2	2	05.09	05.09	ТБ	Беседа	Коррекция и развитие связной устной речи
3	Учение о валеологии	2	2	10.09	10.09	Валеология - комплекс знаний о здоровье. Его практическое применение в профилактике заболеваний по сохранению, укреплению и восстановлению здоровья.	Урок открытия нового знания	Коррекция и развитие связной устной речи
4	Учение о валеологии	2	2	12.09	12.09	Валеология - комплекс знаний о здоровье. Его практическое применение в профилактике заболеваний по сохранению, укреплению и восстановлению здоровья.	Урок открытия нового знания	Коррекция и развитие связной устной речи
5	Оценка физического здоровья.	1	1	13.09	13.09	Практическое занятие. Оценка физического здоровья. Заполнение дневника самонаблюдения. Анкетирование.	Урок-практикум	Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук
6 7	Защитные механизмы организма.	2 2	2 2	17.09 19.09	17.09 19.09	Приспособительные и резервные возможности организма. Регенерация клеток, тканей, органов и восстановление жизнедеятельности. Защитные рефлексы	Урок закрепления и развития умений	Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук
8 9	Защитный механизм организма человека против болезни.	2 2	2 2	24.09 26.09	24.09 26.09	Практическое занятие	Урок-практикум	Коррекция и развитие личностных качеств учащихся.
10	Викторина “Дела сердечные” (ко Всемирному дню сердца)	1	1	27.09	27.09	Викторина с показом презентации	Урок-практикум	Коррекция и развитие памяти
11 12	Всемирный вегетарианский день.	2 2	2 2	01.10 03.10	01.10 03.10	Основой вегетарианства являются этические принципы –отказ от животной пищи мотивируется тем, что она является источником страдания для живых существ и продуктом убийства.	Урок открытия нового знания	Коррекция и развитие связной устной речи

13 14	Всемирный день психического здоровья.	2 2	2 2	08.10 10.10	08.10 10.10	Как остаться здоровым психически, не знает, практически, никто. Природа возникновения шизофрении, эпилепсии и депрессивного психоза остается для врачей загадкой. Но совершенно точно известны факторы, повышающие риск их развития: это постоянно растущее количество стрессовых ситуаций, неправильное питание, а также нескончаемый поток негативной информации.	Урок открытия нового знания	Коррекция и развитие связной речи
15	Стресс и здоровье.	1	1	11.10	11.10	Характеристика механизма стресса, видов стресса, стадии развития стресса. Стресс - враг, стресс - друг. Профилактика эмоционального стресса. Стрессовые ситуации, их разрешение.	Урок изучения новых знаний	Коррекция и развитие связной устной речи
16 17	Как предупредить стресс?	2 2	2 2	15.10 17.10	15.10 17.10	Позитивный стресс вызывают положительные чувства: счастье, радость, восторг по поводу удачной сделки, покупки, трудоустройства, излечения от физического недуга и т.д. Негативный стресс возникает на различные раздражители, вызывающие отрицательные чувства и эмоции	Урок закрепления и развития умений.	Коррекция и развитие связной устной речи.
18 19	Основные приемы расслабления.	2 2	2 2	22.10 24.10	22.10 24.10	Дыхательные упражнения; Управляемая прогрессивная релаксация; Управляемая релаксация (медитация)	Урок открытия нового знания	Коррекция и развитие мыслительной деятельности
20	Психологический тест Айзенка.	1	1	25.10	25.10	Практическое занятие	Урок - практикум.	Коррекция и развитие связной устной речи, коррекция внимания
21 22	Проявление эмоций и темперамент.	2 2	2 2	29.10 31.10	29.10 31.10	Эмоция – душевное волнение, испытываемое человеком в какой-либо ситуации. Темперамент – совокупность психических свойств человека, определяющих степень его возбудимости и проявляющихся в силе чувств, поведении, отношении к окружающему. Сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик.	Урок открытия нового знания	Коррекция и развитие зрительных восприятий

2 четверть – 32 часа

23 24	Лекарства, отпускаемые по рецепту и без рецепта.	2 2	2 2	12.11 14.11	12.11 14.11	Прием лекарств. Почему необходимо принимать лекарства под наблюдением? передозировка вредит здоровью, а иногда может даже привести к смерти истекший срок годности лекарства лекарства для взрослых не всегда подходят детям во флаконе из-под лекарства может оказаться ядовитое вещество	Урок открытия нового знания	Коррекция и развитие связной устной речи.
25	Всемирный день борьбы с диабетом	1	1	15.11	15.11	Сахарный диабет входит в тройку заболеваний, наиболее часто приводящих к инвалидизации населения и смерти (атеросклероз, рак и сахарный диабет)	Урок общеметодологической направленности	Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук.
26 27	Всемирный день отказа от курения.	2 2	2 2	19.11 21.11	19.11 21.11	Акция, конкурс рисунков и плакатов	Урок открытия нового знания	Коррекция и развитие зрительных восприятий
28 29	Организм человека. Внешний и внутренний барьеры.	2 2	2 2	26.11 28.11	26.11 28.11	Кожный барьер. Барьеры верхних дыхательных путей и легких. Барьеры желудочно-кишечного тракта. Виды барьеров.	Урок общеметодологической направленности	Коррекция и развитие зрительных восприятий
30	“Внутренний доктор”.	1	1	29.11	29.11	Механизмы "внутреннего доктора": воспаление, повышение температуры, иммунитет. Иммунология. Иммунологическая система, ее значение для организма.	Урок открытия нового знания	Коррекция и развитие связной устной речи
31 32	Всемирный день борьбы со СПИДом	2 2	2 2	03.12 05.12	03.12 05.12	Акция	Акция	Коррекция и развитие зрительных восприятий
33 34	Механизмы самоизлечения организма. Домашняя аптека.	2 2	2 2	10.12 12.12	10.12 12.12	Практическая работа	Урок-практикум	Коррекция и развитие связной устной речи
35	Строение кожи и ее производные.	1	1	13.12	13.12	Эпидермис, дерма	Урок открытия нового знания	Коррекция и развитие связной устной речи
36 37	Заболевания кожи.	2 2	2 2	17.12 19.12	17.12 19.12	Юношеские угри, гнойничковые фурункулы, карбункулы, заболевания кожи.	Урок открытия нового знания	Коррекция и развитие связной устной речи
38 39	Способы и методы профилактики кожных заболеваний.	2 2	2 2	24.12 26.12	24.12 26.12	Методы ухода за кожей тела. Понятие о косметике.	Урок открытия нового знания	Коррекция и развитие связной устной речи
40	Первая помощь при нарушении кожных покровов.	1	1	27.12	27.12	Виды порезов, дезинфекция кожи.	Урок-практикум	Коррекция и развитие связной устной речи

3 четверть – 45 часов










41	Массаж.	Виды	2	2	14.01	14.01	Значение массажа.	Урок открытия	Коррекция и развитие зрительных восприятий
42	массажа.		2	2	16.01	16.01		нового знания	
43	Гигиена умственного		2	2	21.01	21.01	Общая характеристика труда.	Урок открытия	Коррекция и развитие связной устной речи
44	труда		2	2	23.01	23.01	Память. Мышление. Утомление организма. Виды утомления. Методы снятия утомления.		
45	Тренинг “Учимся снимать усталость”.		1	1	24.01	24.01	Дыхательные упражнения. Точечная гимнастика.	Урок открытия	Коррекция и развитие зрительных восприятий
46	Биологические		2	2	28.01	28.01	Правильно рассчитанный режим дня, соответствующий биологическим ритмам.	Урок открытия	Коррекция и развитие личностных качеств учащихся
47	ритмы человека.		2	2	30.01	30.01			
48	Составление режима		2	2	04.02	04.02	Практическая работа	Урок-практикум	Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук
49	школьника.		2	2	06.02	06.02			
50	Коварный враг здоровья.		1	1	07.02	07.02	О профилактике онкологических заболеваний	Беседа с элементами тренинга	Коррекция мыслительной деятельности
51	Конкурс		2	2	11.02	11.02	Игра по станциям		Коррекция и развитие зрительных восприятий
52	“Всемирный день больного”		2	2	13.02	13.02			
53	Условия		2	2	18.02	18.02	Кости и мышцы, скелет человека. Соединение костей.	Урок открытия	Коррекция и развитие личностных качеств учащихся
54	правильного формирования опорно-двигательной системы.		2	2	20.02	20.02			
55	Движение и нагрузки		1	1	21.02	21.02	Оздоровительный бег и его значение для органов организма. Плавание. Аэробика. Занятия по укреплению позвоночника и су	Урок открытия	Коррекция и развитие личностных качеств учащихся
56	Разработка		2	2	25.02	25.02	Практическая работа	Урок-практикум	Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук
57	комплекса упражнений для укрепления позвоночника и суставов.		2	2	27.02	27.02			
58	Оценка		2	2	03.03	03.03	Практическая работа	Урок-практикум	Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук
59	подготовленности организма к занятиям физической культурой.		2	2	05.03	05.03			
60	Конкурс рисунков к международному дню борьбы с наркоманией.		1	1	06.03	06.03	Конкурс рисунков		Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук
61	Последствия		2	2	10.03	10.03	Гиподинамия и ее влияние на функции органов и на здоровье в целом	Урок открытия	Коррекция и развитие личностных
62	гиподинамии.		2	2	12.03	12.03			

									качеств учащихся
63 64	Способы профилактики гиподинамии.	2 2	2 2	17.03 19.03	17.03 19.03	Гиподинамия, активный образ жизни, основные категории упражнений	Урок-практикум	Коррекция и развитие зрительных восприятий	
65	Режим занятий на спортивных тренировках.	1	1	20.03	20.03	Разминка, работа основных групп мышц, завершение тренировки	Урок-практикум	Коррекция и развитие зрительных восприятий	
4 четверть – 40, 5 часов									
66 67	Кишечные заболевания, пищевые отравления, пищевые токсикоинфекции.	2 2	2 2	31.03 02.04	31.03 02.04	Пищевые отравления	Урок открытия нового знания	Коррекция и развитие личностных качеств учащихся	
68	Всемирный день здоровья.	1	1	07.04	07.04	Болезненные пристрастия к никотину, алкоголю, наркотическим и токсическим веществам. Вред, наносимый организму табакокурением, алкоголизмом, наркоманией и употреблением токсических веществ. Отрицательные последствия воздействия алкоголя на органы человека и на его психику.	Конкурсная игра	Коррекция и развитие зрительных восприятий	
69	Половое созревание мальчика и юноши.	2	2	09.04	09.04	Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье. Половые клетки - мужские и женские	Урок открытия нового знания	Коррекция и развитие зрительных восприятий	
70	Половое созревание девочки и девушки.	2	2	10.04	10.04		Урок открытия нового знания	Коррекция и развитие зрительных восприятий	
71 72	ИППП	2 2	2 2	14.04 16.04	14.04 16.04	Любовь и здоровье. Инфекции, передающиеся половым путем – гонорея, сифилис.	Урок открытия нового знания	Коррекция и развитие зрительных восприятий	
73 74	Тренинг безопасного поведения.	2 2	2 2	21.04 23.04	21.04 23.04	Систематизация знаний о воздействии вредных привычек на организм человека. Формирование выраженной устойчивой позиции по отношению к вредным привычкам. Формирование внутренней позиции обучающегося на понимание необходимости ведения здорового образа жизни.	Урок-практикум	Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук	
75	Ответственность за распространение инфекции.	1	1	24.04	24.04	Чтение и обсуждение статей УК РФ	Урок открытия нового знания	Коррекция мыслительной деятельности	
76 77	Первая помощь при кровотечениях.	2	2	28.04 30.04	28.04 30.04	Кровотечения. Виды кровотечений. Способы остановки кровотечений. Раны. Асептика, антисептика. Виды перевязочного материала.	Урок-практикум	Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук	

78 79	Первая помощь при попадании инородных тел.	2 2	2 2	05.05 07.05	05.05 07.05	Проникновение инородных тел в гортань, глаз, ротовую полость, уши, мягкие ткани и т.д. Оказание первой помощи.	Урок-практикум	Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук
80	Как уберечься от поражения электрическим током?	1	1	08.05	08.05	Чем опасен электрический ток?	Урок-практикум	Коррекция мыслительной деятельности
81 82	Безопасность на природе	2 2	- 4	12.05 14.05	12.05 14.05	Путешествия (лес, водоемы) поведения. Клещи, ядовитые грибы. Укусы насекомых и зм	Урок-практикум	Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук
83 84	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе	2 2	2 2	19.05 21.05	19.05 21.05	Солнце - источник жизни на Земле. Воздействие солнечного излучения на организм человека.	Урок открытия нового знания	Коррекция мыслительной деятельности
85	Правила загорания	1	1	22.05	22.05	Взаимодействие организма и среды. Применение ультрафиолетовых лучей в медицине; их значение для организма человека.	Урок открытия нового знания	Коррекция и развитие зрительных восприятий
86 87	Анкетирование	2 2	2 2	26.05 28.05	26.05 28.05	Уметь применять знания, умения и навыки, полученные в ходе изучения данной темы	Урок рефлексии	Коррекция и развитие мыслительной деятельности
87,5	Итоговое занятие	2,5	2,5	28.05	28.05	Контроль, оценка и коррекция знаний учащихся.	Урок рефлексии	Коррекция и развитие мыслительной деятельности

Всего за год – 157,5 часов

Литература

-  Александров А.А. и др. Профилактика курения среди детей и подростков. Методическое пособие для педагогов и родителей. – М., 1993.
-  Александрова В.Ю. Актуальные проблемы профилактики неинфекционных заболеваний. – М., 1955.
-  Ваш ребенок: азбука здоровья и развития. – М., Вентана-Граф, 2003
-  Воробьев В.И. Оздоровление. М., 1992
-  Воробьев В.И. Чудо оздоровления. Новая система индивидуального питания. М., 2001
-  Все цвета, кроме черного. Учебно-методический комплект по организации профилактической работы в начальной школе. – М., Вентана-Граф, 2002.
-  Дичев Тодор. Здоровье человека XXI века. – М., 2001.
-  Ж. Коан-Солаль «Энциклопедия детского здоровья»
-  Младший школьник: развитие мозга и познавательная деятельность. – М., Вентана-Граф, 2003.

- 📁📁👉 Мэрфи Ш. Здоровое питание помогает жить. – М., 1998.
- 📁📁👉 Общий уход за больными. Учеб. пособие: Н.А.Авдеева, И.С.Жоголева, И.И.Черняев. - Саранск: Изд-во Ковылк. тип., - 2003 год – 68 с.
- 📁📄👉 Педагогика здоровья. Под ред. Касаткина В.Н. Программа и методическое руководство для учителей начальной школы. М., Линка-Пресс, 1999.
- 📁📄👉 Первая помощь. Российское общество Красного Креста. – М., 1997.
- 📁📄👉 Питание и Ваше здоровье. Программа пропаганды здорового образа жизни для школ. – Н.Новгород. 1994.
- 📁📄👉 Полезные привычки. Материалы для родителей. Под ред. О.Л.Романовой – М., Полимед, 2000.
- 📁🕒👉 Полезные привычки. Пособие для учителей. Под ред. О.Л.Романовой – М., Полимед, 2000.
- 📁📄👉 Полезные привычки. Рабочие тетради для 1-4 классов. Под ред. О.Л.Романовой – М., Полимед, 2000.
- 📁📄👉 Полная энциклопедия детского здоровья. Изд-во «Эксмо», 2002
- 📁📄👉 Режим дня младшего школьника. – М., Вентана-Граф, 2003.
- 📁📄👉 Учебная программа для школ «Алкоголь и другие наркотические вещества». – Томск, 1994.
- 📁📄👉 Физическое воспитание младшего школьника. – М., Вентана-Граф, 2003.
- 📁📄👉 Чумаков Б. Н. Валеология: Учеб. пособие. - 2-е изд. испр. и доп. - М.: Педагогическое общество России, 2000 год - 407 с.
- 📁📄👉 Шаг за шагом от наркотиков. Книга для родителей. – СПб., 1999.
- 📁📄👉 Экология человека. Культура здоровья. Учебное пособие для учащихся 8 класса.- М.З.Федорова, В.С. Кучменко, Г.А.Воронина М., изд. центр "Вентана-Граф» 2010.
- 📁📄👉 Энциклопедия для детей. «Человек. Искусство быть здоровым » том 18, ч.1, Изд-во «Аванта +», 2004

Литература для учащихся.

1. Батуев А.С. Словарь-справочник к учебнику “Биология. Человек”, М., 1999.
2. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни, М. , 1999.
3. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене, М.,1993.
4. Ксенофонтова В.В. Анатомия: учебно-методическое пособие по биологии, М., 1995.
5. Снайдер Л. Практическая психология для подростков, или как найти свое место в жизни, М.,1997.
6. Татарникова Л.Г. Валеология подростка, Санкт-Петербург,2000.

Видеокассеты (диски).

1. “Анатомия, физиология и гигиена, 9 класс.
2. Суставная гимнастика, М.Норбеков.
3. Все ли вы знаете о себе?
4. Чернобыль.
5. Чудесное вещество – вода.
6. Проблемы экологии.
7. Микроэлементы. Выступление д.б.н. А.В. Скального, г. Москва.
8. Косметология, И.Веселова, г. Казань.