

Приложение к АООП образования обучающихся
с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(Вариант 1)

Министерство образования Калининградской области
Государственное бюджетное учреждение Калининградской области
общеобразовательная организация для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Школа-интернат №7 пос. Большое Исаково»

Рассмотрена и принята на заседании
Педагогического совета Организации
Протокол № 6 от 25.05.2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГБУ КО «Школа-интернат №7»
А.Ю. Быстрова
Приказ № 73 от 09.06.2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)
(ВАРИАНТ 1)

9 класс

Срок освоения рабочей программы -1 учебный год

2023 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» (спортивно – оздоровительное направление) 9 класса направлена на создание воспитывающей среды, обеспечивающей развитие социальных, интеллектуальных интересов обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Нормативно-правовую базу рабочей программы «Азбука здоровья» (9 класс) адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 1 вариант, составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом МО РФ от 19.12.2014 г. №1599);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 24 ноября 2022 №1026;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 22.03.2021 № 115;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115» от 11.02.2022 № 69;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав ГБУ КО «Школа–интернат №7»;
- Календарный учебный график ГБУ КО «Школа-интернат №7» и др.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» реализуется в образовательной организации. Основное преимущество реализации внеурочной деятельности непосредственно в образовательной организации заключается в том, что в ней созданы все условия для полноценного пребывания обучающихся с умственной отсталостью в течение дня, содержательном единстве учебного, воспитательного и коррекционно-развивающего процессов.

Цели программы внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления «Азбука здоровья» (9 класс):

- Формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.
- Формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, о значении важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.
- Развитие познавательной активности, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения.
- Воспитание потребностей к здоровому образу жизни при решении задач обучения, развития и воспитания обучающихся с умственной отсталостью акцент делается на задаче развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, личности ребёнка.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи направлены на:

- охрану жизни и укрепление здоровья воспитанников;
- гармоничному психосоматическому развитию;
- совершенствованию защитных функций организма, повышению устойчивости к различным заболеваниям, увеличению работоспособности;

Образовательные задачи предполагают:

- формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья;
- развитие способности правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развитие познавательной активности, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения.
- формирование теоретических знаний об основах рационального правильного питания;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи направлены на формирование творческой, разноплановой и гармонично развитой личности:

- выработка потребности в соблюдении санитарно-гигиенических норм;
 - воспитание воли и настойчивости, аккуратности в организации правильного питания и соблюдении режима дня, стремление к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни;
 - развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
 - развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
 - самоорганизация, стремление к взаимопомощи.
- Коррекционно-развивающие задачи* направлены на:
- помощь в развитии познавательных, творческих и других способностей обучающихся с ОВЗ;
 - вовлечение учащихся в разнообразные социализирующие отношения, способствующие их сплочению и положительному взаимовлиянию друг на друга;
 - диагностика, регулирование и коррекция личностного развития учащихся, а также создание условий для развития у учащихся способностей к самоанализу, самооценке и саморазвитию;
 - воспитание у учащихся адекватного отношения к жизни, умения находить в ней радость и желания творить добро;
 - совершенствование ученического самоуправления, развитие и упрочнение детской организации.

Формы организации:

- Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний.
- Беседы, интерактивные игры, конкурсы газет и рисунков о правильном питании, акции по ЗОЖ.
- Тренинги, занятия, консультации, презентации.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступности;
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов, презентации, видеофильмы);
- демократичности и гуманизма;
- научности.

Данная программа рассчитана на один год обучения детей с умственной отсталостью. Всего 34 часа (1 час в неделю во внеурочное время). Продолжительность занятия – 40 минут.

2. КРАТКАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ.

В 9 классе обучаются дети с легкой умственной отсталостью. Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Своеобразие развития детей с легкой умственной отсталостью обусловлено особенностями их высшей нервной деятельности, которые выражаются в разбалансированности процессов возбуждения и торможения, нарушении взаимодействия первой и второй сигнальных систем.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и *эмоции, воля*, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является процесс мышления, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Вследствие чего знания детей с умственной отсталостью об окружающем мире являются неполными и, возможно, искаженными, а их жизненный опыт крайне беден.

У этой категории обучающихся нарушена первая ступень познания – ощущения и восприятие. Нарушены процесс мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация, логическое мышление, что выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне.

Особенности нервной системы школьников с умственной отсталостью проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения.

Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности.

У школьников с умственной отсталостью отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности. Психологические особенности умственно отсталых школьников проявляются в нарушении эмоциональной сферы, проявляющиеся в отсутствии оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью.

Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают проявление некоторых специфических особенностей личности обучающихся с умственной отсталостью, проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование правильных отношений со сверстниками и взрослыми.

3. ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ (БУД)

Современные подходы к повышению эффективности обучения предполагают формирование у школьника положительной мотивации к учению, умению учиться, получать и использовать знания в процессе жизни и деятельности.

В 9-ом классе формирование базовых учебных действий у школьников, обеспечивает, с одной стороны, успешное обучение и осознанное отношение к обучению, с другой — составляет основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

Во внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Азбука здоровья» формируются следующие базовые учебные действия:

Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

Коммуникативные учебные действия: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс, использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем, слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту, сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми, договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные учебные действия: входить и выходить из учебного помещения со звонком. Ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью, адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку), работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем). Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников, соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов, передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения).

Познавательные учебные действия дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

В результате реализации программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» (спортивно - оздоровительное направление, 9 класс должно обеспечиваться достижение обучающимися с умственной отсталостью:

Воспитательные результаты:

первый уровень результатов - приобретение обучающимися с умственной отсталостью социальных знаний о ближайшем окружении и о себе, об общественных нормах, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п.;

второй уровень результатов - получение опыта переживания и позитивного отношения к результатам своего труда, позитивное отношение к результатам других детей, первое практическое подтверждение приобретённых знаний;

третий уровень результатов - получение обучающимися с умственной отсталостью начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование социально приемлемых моделей поведения, эффекта - последствия результата, того, к чему привело достижение результата (развитие обучающегося как личности, формирование его социальной компетентности, чувства патриотизма и т. д.).

Основные личностные результаты внеурочной деятельности по программе «Азбука здоровья»:

- ценностное отношение и любовь к близким,
- готовность следовать здоровому образу жизни;
- расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных игровых ситуациях;
- умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;
- владение основными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность элементарно организовывать свою деятельность.

Результативность внеурочной деятельности предполагает:

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием;
- понимать роль и значение правильного питания для укрепления здоровья;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- понимать значение режима дня и правильного питания для здоровья человека.

К концу года учащиеся научатся:

- понимать роль правильного питания для здоровья человека,
- соблюдать правила питания,

- выполнять санитарно-гигиенические требования питания,
- соблюдать правила культуры поведения за столом,
- составлять меню приёма пищи,
- соблюдать режим питания.

В результате обучения учащиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

К концу изучения курса учащиеся получают возможность научиться:

- правильно питаться,
- отличать полезные продукты от вредных для здоровья,
- соблюдать правила этикета за столом,
- вести здоровый образ жизни.

5.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Примечания
1	<i>Введение</i>	1	
2	Самопознание	3	
3	Я и другие	6	
4	Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний	7	
5	Питание и здоровье	4	

6	Основы личной безопасности и профилактика травматизма	7	
7	Культура потребления медицинских услуг	3	
8	Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ)	2	
9	Обобщение	1	
	Итого	34	

6. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Раздел 1. Самопознание (3 ч)

Этот раздел дает школьникам базовые знания в области роста и строения организма человека. Показывает условия, в которых человеческое тело «работает» лучше всего. Самопознание дает возможность узнать о собственных чувствах и ощущениях, научиться регулировать эмоциональное состояние и определять психические и физические возможности собственного организма.

Телосложение. Саморегуляция систем органов человека. Практическая работа. Тесты на выносливость. Гомеостаз как условная форма состояния организма. Взаимосвязь физиологических и психических процессов в период полового созревания. Самопознание через ощущение, чувство и образ. Взаимосвязь физиологического и психологического здоровья.

Ожидаемый результат (ученик должен)

Уметь различать отклонения собственной физиологической нормы. Понимать природу переживаний в периоды кризисов взросления. Избегать рискованных для здоровья форм поведения.

Раздел 2. Я и другие (6 ч)

В данном разделе изучается понимание базовых принципов и практических способов общения, а также методов эффективного взаимодействия. Раздел помогает решить вопросы конструктивного взаимодействия в различных социальных группах.

Положение личности в группе. Роль лидера в формальной и неформальной группе. Базовые компоненты общения. Особенности общения подростков в группе. Межличностные взаимоотношения. Взаимовлияние людей. Способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Тактика взаимодействия. Групповое давление. Способы манипулирования людьми. Тренинг. Умение противостоять групповому давлению. Ролевые позиции в семье. Правовые аспекты семейного взаимодействия.

Ожидаемый результат (ученик должен)

Иметь навыки отказа и противостояния групповому давлению. Избегать форм поведения, связанных с риском для здоровья и жизни. Занимать активную позицию неприятия девиантных форм поведения (распитие спиртных напитков, курение, агрессия) в формальной группе.

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

В разделе обсуждаются вопросы поведения, связанного с базовыми гигиеническими навыками, рациональной практикой чередования отдыха и труда. Он помогает понять взаимосвязь между средой, человеческим поведением и болезнями.

Гигиена тела. Правила личной гигиены подростков. Выбор гигиенических средств ухода за телом при различных функциональных состояниях и различных климатических условиях. *Гигиена полости рта.* Профилактические осмотры у стоматолога. *Гигиена труда и отдыха.* Оптимальные условия труда. Микроклимат в классе, квартире. *Профилактика инфекционных заболеваний.* Эпидемии. Пандемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Инфекции, передаваемые половым путём.

Ожидаемый результат (ученик должен)

Соблюдать правила ухода за своей кожей. Посещать стоматолога с целью профилактического осмотра не реже 1 раза в год. Самостоятельно регулировать воздушно-тепловой режим в школе и дома.

Раздел 4. Питание и здоровье (4 ч)

Раздел посвящен изучению основных пищевых веществ, помогает ученикам сделать правильный выбор в питании и понять факторы, которые мешают этому выбору.

Питание – основа жизни. Традиции национальной кухни. Диеты. Лечебное голодание. Пост и здоровье. *Гигиена питания.* Питание во время экзаменов, в походах. *Практическая работа.* Интерпретация данных этикетки продуктов. Умение оценить соотношение цены и качества при покупке продуктов питания. Правила поведения в местах общественного пользования.

Ожидаемый результат (ученик должен)

Уметь обеспечить адекватное физиологическим потребностям и индивидуальным особенностям питание.

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

Раздел помогает ученикам выработать устойчивые стереотипы поведения, направленные на уменьшение травмоопасных ситуаций на дороге, в школе, дома, на улице. Он ориентирует на выработку оптимальных стратегий и технологий поведения в предсказуемых и непредсказуемых экстремальных ситуациях.

Безопасное поведение на дорогах. Безопасное поведение в транспорте – зоне повышенного риска. Ответственность за нарушение ПДД. *Бытовой и уличный травматизм.* Техника безопасности в быту (приготовление пищи, пользование бытовой техникой). Первая помощь. *Поведение в экстремальных ситуациях.* Поведение в экстремальных ситуациях аварийного и криминального характера. Травматизм при конфликтах. Поведение в ситуациях горевания и печали.

Ожидаемый результат (ученик должен)

Иметь сформированные стереотипы соблюдения правил поведения на дороге. Владеть приемами конструктивного решения конфликтных ситуаций.

Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг (3 ч)

Раздел помогает учащимся быстро и точно выбрать учреждение и специалиста, оказывающих медицинские услуги; научиться адекватным формам общения со специалистами, оказывающими медицинские услуги. В разделе обсуждаются вопросы обращения с лекарственными препаратами.

Выбор медицинских услуг. Альтернативная медицина, её влияние на организм человека. Критическое отношение к рекламе и выбору медицинских услуг и товаров. *Обращение с лекарственными препаратами.* Злоупотребление медикаментами. Побочные действия лекарств.

Ожидаемый результат (ученик должен)

Иметь представление о механизмах воздействия рекламы и критическое отношение к рекламе. Иметь навык прочтения аннотации или рецепта перед приёмом лекарства.

Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ (2 ч)

Этот раздел помогает учащимся понять причины и закономерности в употреблении психоактивных веществ, пути вовлечения в этот процесс, а также выработать стереотипы поведения в ситуациях употребления психоактивных веществ.

Зависимость от ПАВ. Употребление ПАВ как ложный путь решения жизненных проблем. *Последствия употребления ПАВ.* Социальные, психологические, физиологические последствия употребления ПАВ. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ.

Ожидаемый результат (ученик должен)

Владеть навыками поддержания общения без прибегания к суррогатным формам общения.

Обобщение (1 ч)

Моё здоровье – моё богатство!

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела программы и тем	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся (результат) (знать/уметь)	Оборудование, дидактический материал, ТСО и ИТ
Введение					
1.	Предмет, задачи и перспективы курса «Здоровый образ жизни»	1	Естественная среда и здоровье человека. Связь между природными условиями и здоровьем человека. Качество воды, воздуха, почв, климатические усло-	Знать основные понятия и термины. Уметь составить своими словами рассказ.	Видеофильм.

			вия, то, от чего зависит здоровье, трудоспособность и долголетие человека. Экологический туризм.		
1. Самопознание					
2.	Телосложение..	1	Саморегуляция систем органов человека	Практическая работа. Тесты на выносливость.	Презентация
3.	Гомеостаз как условная форма состояния организма.	1	Взаимосвязь физиологических и психических процессов в период полового созревания.	Знать особенности физического и психического развития ребёнка подросткового возраста	Видеофильм
4.	Самопознание через ощущение, чувство и образ.	1	Взаимосвязь физиологического и психологического здоровья.	Знать особенности физического и психического развития ребёнка подросткового возраста	Презентация
2. Я и другие					
5.	Положение личности в группе.	1	Роль лидера в формальной и неформальной группе.	Особенности современных молодёжных сообществ.	Презентация
6.	Базовые компоненты общения.	1	Особенности общения подростков в группе.	Основы построения обращения, диалога, просьбы, доверительной беседы.	Видеофильм
7.	Межличностные взаимоотношения.	1	Особенности взаимовлияния людей. Степень внушаемости, индуцирования собеседников.	Безопасный интернет. Как не стать жертвой кибердавления.	Презентация
8.	Тактика взаимодействия группы сверстников.	1	Групповое давление. Способы манипулирования людьми.	Способы конструктивного решения конфликтных ситуаций	Презентация.
9.	Умение противостоять групповому давлению.	1	Аргументированный отказ от выполнения просьб.	Знать способы противостояния групповому давлению	Презентация
10.	Рольевые позиции в семье.	1	Правовые аспекты семейного взаимодействия.	Права и обязанности несовершеннолетних.	Видеофильм
3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний					

11.	Гигиена тела.	1	Нормы правила ухода за собственным телом.	Выбор гигиенических средств ухода за телом при различных функциональных состояниях и различных климатических условиях	Презентация
12.	Правила личной гигиены подростков.	1	Особенности гигиенических процедур в подростковом возрасте.	Выбор гигиенических средств ухода за телом в пубертатный период.	Презентация
13.	Гигиена полости рта. Профилактические осмотры у стоматолога.	1	Нормы и правила санации ротовой полости подросткового периода.	Выбор гигиенических средств ухода за полостью рта при различных функциональных состояниях.	Презентация
14.	Гигиена труда и отдыха.	1	Рассказ учителя. Здоровье и болезнь. Здоровье и факторы риска болезни.	Знать основные факторы риска заболевания человека. Уметь составить рассказ своими словами.	Презентация
15.	Оптимальные условия труда. Микроклимат в классе, квартире	1	Просмотр видеофильма. Обсуждение возможностей здорового человека.	Меры по профилактике заболеваний. Знать виды профессиональных заболеваний. Уметь объяснить своими словами профилактику профессиональных заболеваний.	Видеофильм
16.	Профилактика инфекционных заболеваний.	1	Эпидемии. Пандемии	Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни.	Презентация
17.	Инфекции, передаваемые половым путём.	1	Симптомы заболевания. Профилактика ВИЧ. «Пути переноса ВИЧ (ролевая игра)».	Знать принципы профилактики ВИЧ. Уметь обосновать свою точку зрения.	Презентация.
4. Питание и здоровье					
18.	Питание – основа жизни.	1	Традиции национальной кухни. Диеты. Лечебное голодание. Пост и здоровье.	Культура питания. Нормы питания. Особенности национальных блюд.	Презентация
19.	Оценка качества пище-	1	Основы рационального питания.	Умение оценить соотношение це-	Презентация

	вых продуктов		Опасность пищевых отравлений. Симптомы.	ны и качества при покупке продуктов питания.	
20.	Гигиена питания. Питание во время экзаменов, в походах..	1	Основы рационального питания. Витамины – БАВ. Их роль в питании и рационе человека.	Знать правила здорового питания. Иметь рецепты блюд здорового питания. Практическая работа.	Презентация
21.	Правила поведения в местах общественного питания.	1	Интерпретация данных в меню и на этикетках продуктов/готовых блюд питания.	Уметь обеспечить адекватное физиологическим потребностям и индивидуальным особенностям питание.	Презентация
5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма					
22.	Безопасное поведение на дорогах.	1	Безопасное поведение в транспорте – зоне повышенного риска.	Владеть приемами конструктивного решения конфликтных ситуаций на дорогах.	Презентация
23.	Ответственность за нарушение ПДД.	1	Права и обязанности пешехода на дороге.	Иметь сформированные стереотипы соблюдения правил поведения на дороге.	Видеофильм
24.	Бытовой и уличный травматизм. Первая помощь.	1	Рассказ учителя. Оказание первой помощи в случае бытового травматизма.	Знать алгоритм действий в случае бытового травматизма.	Презентация
25.	Техника безопасности в быту (приготовление пищи, пользование бытовой техникой).	1	Просмотр видеофильма. Правила безопасного поведения в быту.	Знать номера служб спасения и аварийной помощи.	Видеофильм.
26.	Поведение в экстремальных ситуациях.	1	Поведение в экстремальных ситуациях аварийного и криминального характера.	Травматизм при конфликтах. Способы уклонения от конфликтных ситуаций.	Презентация
27.	Поведение в ситуациях психологического стресса.	1	Службы спасения и быстрого реагирования.	Правила оказания первой психологической помощи.	Видеофильм.

6. Культура потребления медицинских услуг					
28.	Выбор медицинских услуг.	1	Альтернативная медицина, её влияние на организм человека.	Иметь представление о механизмах воздействия рекламы и критическое отношение к рекламе.	Презентация
29.	Обращение с лекарственными препаратами.	1	Злоупотребление медикаментами.	Критическое отношение к рекламе и выбору медицинских услуг и товаров.	Презентация
30.	Побочные действия лекарств.	1	Культура приёма лекарственных препаратов. Симптомы передозировки лекарственных средств.	Иметь навык прочтения аннотации или рецепта перед приёмом лекарства.	Презентация
7. Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ)					
31.	Зависимость от ПАВ.	1	Употребление ПАВ как ложный путь решения жизненных проблем.	Формирование устойчивого навыка аргументированного отказа от ПАВ.	Презентация
32.	Последствия употребления ПАВ.	1	Социальные, психологические, физиологические последствия употребления ПАВ.	Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ.	Презентация
33.	Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ)	1	Физические и психологические последствия употребления отравляющих веществ.	Владеть навыками поддержания общения без прибегания к суррогатным формам общения.	Презентация
34.	Табакокурение, алкоголизм и наркомания – болезни химической зависимости.	1	Алкоголизм и наркомания – болезнь химической зависимости. Профилактика. Табакокурение и последствия табакокурения.	Знать последствия вредных пристрастий. Уметь составить рассказ своими словами.	Видеофильм
Итого за год: 34 часа					

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Соломина Е.Н., Шевырева Т.В., Биология. Человек (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями). Специальный учебник, 9 класс, АО Издательство «Просвещение», 2020 год; <https://catalog.prosv.ru/item/26958>

Матвеев А.П., Физическая культура. ФГОС, 8-9 классы, АО Издательство «Просвещение», 2021 год <https://catalog.prosv.ru/item/39128>

Наглядно-демонстрационный материал: папки с иллюстративным материалом по темам, презентации, видеофильмы и др.

Наглядные и раздаточные пособия: карточки по темам, детские игрушки.

Оборудование: комплект звуковоспроизводящей аппаратуры, персональный компьютер, колонки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Издательский дом «Первое сентября», «Здоровье детей» № 13, 2018.
2. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 2019.
3. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 2020.
4. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 2019
5. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица, 2019.
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2018
7. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2016.
8. Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2017.
9. Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2017
10. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2016.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

- <https://uchi.ru> Платформа «Учи.ру»
- educont.ru цифровой образовательный контент
- https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/programma_vneurochnoj_deyatelnosti_azbuka_zdorovya_182908.html
- <https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2017/01/24/rabochaya-programma-vneurochnoy-deyatelnosti-v-5>
- <https://nsportal.ru/shkola/biologiya/library/2016/09/21/vneurochnaya-deyatelnost-rabochaya-programma-azbuka-zdorovya>
- <https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-vneurochnoy-deyatelnosti-azbuka-zdorovya-klass-493463.html>
- <http://www.prav-pit.ru/>
- <http://www.sipkro.ru/>

