

**Муниципальное образование
Ленинградский район**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4
станции Крыловской имени Г. М. Дуба
муниципального образования
Ленинградский район

УТВЕРЖДЕНО

решением Педагогического совета
от 30 августа 2023 года протокол №1
Председатель Педагогического совета

О.Г. Науменко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Адаптированная основная образовательная программа для учащихся
9 класса по предмету «Валеология» для детей с ОВЗ**

**Уровень образования (класс) – старшие классы (коррекционное)
образование, 9« В» класс**

Количество часов - 34 (1 час в неделю)

Учитель - Богомолова Наталья Вячеславовна

**Программа разработана на основе авторской программы «Валеология»
7-9 класс, авторы Л.А. Обуховой, Н.А. Лемяскиной., из сборника «Программы
специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 7- 9
классы» 2 сб. /под редакцией В.В. Воронковой.**

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины «Валеология» 9 класс.

Состояние здоровья школьников вызывает большую тревогу. Поэтому забота о здоровье учащихся должна быть возложена и семью, и на детский сад, и на школу. Следовательно, возникла необходимость внедрения в школьной компонент педагогической валеологии, науку о здоровье, главная задача которой состоит в обучении и воспитании детей знанием и умением здорового образа жизни.

Цель:

- формирование здорового, физически развитого, социально адаптированного человека;
- познание окружающего мира;
- исключение поведения, связанного с риском для здоровья;
- ориентация учащихся в процессе обучения и воспитания на успех;
- пропаганда здорового образа жизни.

Методические принципы здоровьесбережения состоит в том, чтобы, во-первых, дать подростку необходимую информацию о нем самом и вооружить его способами получения такой информации: во-вторых, помочь ему в творческой деятельности и предоставить ему возможность из многообразия предложенных педагогом проблем сделать свободный выбор тех из них, которые ему интересны.

Главная педагогическая задача здоровьесбережения заключается в создании такой среды, в рамках которой становятся возможными самопознание, самосовершенствование, постановка смысловых проблем, касающихся здорового образа жизни и выработка индивидуального способа здоровьесбережения.

Следующая педагогическая задача заключается в создании на уроках такой среды, которая способствовала бы познанию учащимся своих физиологических, психологических, свободному творческому поиску решения проблем, связанных с пониманием сущности здоровья, проведению валеологического самоанализа и внесению целесообразных корректив в собственный образ жизни.

Двигательная активность школьников во многом зависит от организации физического воспитания и состояния здоровья, поэтому двигательный режим следует подбирать с учетом индивидуально-типологических особенностей учащихся. Программа также предусматривает изучение национальных народных игр для всех возрастных групп. Кроме того, в уроки вводятся комплексы физических упражнений с учетом времени года и сезонных заболеваний. В конце учебного года, кроме отметок необходимо провести анализ наблюдения за учащимися, изучения их мотивационной и смысловой сферы, образа жизни и поведения, а также оценку выполнения ими конкретных задач.

Содержание дисциплины: Здоровье как социальная ценность. Введение в валеологию. Здоровье и образ жизни. Основные понятия гигиены. Поведение и здоровье. Проблема наркомании и токсикомании. Валеология дыхания. Гигиена дыхания. Валеология питания. Пищевые вещества и их значение. Витамины. Рациональное питание. Валеология движения. Типы физической нагрузки. Физическая культура. Лекарственные растения. Классификация половых человеческих типов.

Дневник здоровья. Духовное здоровье. Образ жизни.

Виды медицинской помощи. Основы оказания первой медицинской помощи в экстремальных ситуациях.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, на основе программы.

Курс «Валеология» подготовлен с учетом программы и учебников по природоведению А.А. Плешакова, по естествознанию Н.Я. Дмитриевой, И.П. Товпинец. С целью избежание дублирования материала с курсами по валеологии были сгруппированы и перенесены из одного класса в другой, перераспределены часы на изучение отдельных тем. В общем процессе обеспечения здоровья подрастающего поколения одна из главных ролей принадлежит образовательному процессу.

Образовательная программа во валеологии «здоровья» предназначена для формирования у воспитанников школы для ОВЗ здорового образа жизни.

Задачи курса:

- ♦ помочь детям и подросткам познать свой организм и научиться поддерживать его в здоровом состоянии;
- ♦ научить воспитанников валеологически и экологически грамотно ориентироваться в окружающей природной среде и социальном пространстве;
- ♦ привить учащимся стремление соблюдать правила личной и общественной гигиены;
- ♦ воспитывать у школьников сознательную потребность в здоровом образе жизни;
- ♦ пропагандировать физическую активность;
- ♦ сформировать мотивационные основы к дальнейшему сохранению собственного здоровья.

Рабочая программа «Валеология» составлена в соответствии с ФГОС, на основе авторской программы «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Л. А.Обуховой, Н. А. Лемяскиной.

Цель курса: раскрыть детям основы здорового образа жизни, позволяющие эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования — формирование здорового образа жизни школьников (обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ), содействие оздоровлению учащихся).

Задачи

Образовательные:

- обучение детей профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости, самомассаж;
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.).

Воспитательные:

- желание быть *здоровым душой и телом*;
- стремиться *творить своё здоровье*, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- приобретение навыков *самосовершенствования* при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

- самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к *творческому* отношению при выполнении заданий;

- обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с собой и с миром;
- формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Роль учебного курса в достижении учащимися планируемых результатов строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ по валеологии («валео» — быть здоровым, «логос» — наука), начиная с дошкольного и школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Программа по валеологии ориентирована на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Общая характеристика курса

Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются *практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги*. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Уроки по валеологии носят *творческий характер*. С детьми проводятся занятия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д.

В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и *«этюды для души»* (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Ожидаемые результаты:

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- ♦ осмысливать предлагаемый к изучению теоретический материал и выражать свои суждения по рассматриваемым проблемам;
- ♦ программировать собственную деятельность по укреплению здоровья;
- ♦ практически осуществлять здоровый образ жизни (утренняя гимнастика, участие в спортивных секциях, физические упражнения и т.п.).

Учащиеся должны знать:

- ♦ правила дыхания во время физкультурно-оздоровительных занятий;

- ◆ системы органов человека и их основные функции;
- ◆ основы функционирования нервной системы, причины нарушения психологического равновесия и способы саморегуляции;
- ◆ правила полового поведения и основы половой гигиены

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Отметка «5» ставится, если:

Оценка предметных результатов;

- полно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно использованы термины;
- для доказательства использованы различные умения, сделаны выводы из наблюдений и опытов.

Отметка «4» ставится, если:

Оценка предметных результатов;

- раскрыто содержание материала, даны неполные определения понятий;
- ответ самостоятельный, с наводящими вопросами;
- допущены незначительные нарушения последовательности изложения, небольшие неточности при использовании терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов.

Отметка «3» ставится, если:

Оценка предметных результатов;

- основное содержание учебного материала усвоено, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определение понятий недостаточно четкие;
- не использованы выводы и обобщения из наблюдений и опытов, допущены ошибки при их изложении;
- допущены ошибки и неточности в использовании терминологии и при определении понятий.

**Календарно – тематическое планирование
9 «В» класс**

№ урока	Тема урока	1 уровень	2 уровень	3 уровень	Кол-во часов	дата
Наше здоровье						
1	Что такое здоровье	объяснение, беседа по теме, заучивание слов	работа со словарём чтение стихов детьми, беседа по теме	1	05.09	
2	Что такое эмоции			1	12.09	
3	Чувства и поступки			1	19.09	
4	Стресс			1	26.09	
Как помочь сохранить себе здоровье						
5	Учимся думать и действовать	беседа по теме, анализ стихотворения, анализ_пословицы	словарная работа, игра	1	03.10	
6	Учимся находить причину и последствия событий			1	10.10	
7	Здоровый образ жизни			1	17.10	
8	Умей выбирать			1	24.10	
Прививки от болезней						
9	Инфекционные болезни	Рассказ, беседа по теме, анализ стихотворения	Запись слов «инфекция» и «иммунитет»	1	07.11	
10	Прививки от болезней			1	14.11	
Что зависит от моего решения						
11	Принимаю решение	беседа по теме, Карточки «Эмоции» Словарь	работа со словарём, иллюстрации «Эмоции»	1	21.11	
12	Я отвечаю за своё решение			1	28.11	
Злой волшебник табак						
13	Что мы знаем о курении	чтение стихов детьми, беседа по теме	Слова для заучивания, стихотворения, пословицы,	1	05.12	
Почему некоторые привычки называются вредными						
14	Зависимость	рассказы детей, беседа по теме, анализ стихотворения анализ ситуаций, игра.	словарная работа, рисование.	1	12.12	
15	Умей сказать нет			1	19.12	
16	Как сказать нет			1	26.12	
17	Почему вредной привычке ты скажешь, нет			1	16.01	
18	Я умею выбирать –			1	23.01	

	тренинг безопасного поведения				
19	Вредные привычки			1	30.01
Помоги себе сам					
20	Волевое поведение	беседа по теме	Чтение стихотворения, рассказы	1	06.02
Злой волшебник алкоголь					
21	Алкоголь	объяснение, беседа по теме, анализ стихотворения, заучивание слов	чтение стихов детьми, беседа по теме	1	13.02
22	Алкоголь – ошибка Алкоголь – сделай выбор			1	20.02
Злой волшебник наркотик					
23	Наркотик	рассказы детей, беседа по теме	рассказы, рисунки, рисование	1	27.02
24	Наркотик - тренинг безопасного поведения			1	05.03
Мы одна семья					
25	Мальчишки и девчонки	беседа по теме, чтение стихотворений	Зарисовка, чтение стихотворений	1	12.03
26	Моя семья.			1	19.03
Повторение					
27	Дружба	Спортивный праздник «День здоровья» Режим питания Режим дня	Зарисовка, чтение	1	02.04
28	«День здоровья»			1	09.04
29	Умеем ли мы правильно питаться			1	16.04
30	Чистота и здоровье			1	23.04
31	«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»			1	30.04
32	«Я выбираю движение»			1	08.05
33	Чистота и порядок			1	15.05
34	Будьте здоровы			1	21.05
	Итого:			34ч	

ЛИТЕРАТУРА.

Для учащихся

1. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье (укрепление организма): Печатная тетрадь. – СПб.: Детствопресс, 2000.
2. Л. А. Обухова. Н. А. Лемяскина. О. Е. Жиренко. Уроков здоровья или школа докторов природы. Москва «ВАКО» 2008г.

Для учителей

1. Азарных Т.Д., Тыртышников И.М. Психическое здоровье (вопросы валеологии). – М.: Московский психолого социальный институт, 1999.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Киев: Здоровье, 2000.
3. Дубровский В.И. Все виды массажа. – М.: Молодая гвардия, 2006.
4. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – м.: Владос 2000 – 192 с.
5. Куинджи Н.Н. Валеология (Пути формирования здоровья школьников). – М.: Аспект Пресс, 2000.
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос пресс, 2002.
7. Назаренко Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя. – М.: Аркти, 2003.
8. Попов Л.Е. Научные основы трезвого образа жизни: Новосибирск, 2000, – 45с.
9. Соковня-Семёнова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. М.: AcademA., 2003, - 205с.
10. Шумова А. Л. Валеология. Учебно – методическое пособие для преподавателей: Москва, 2005, - 56с.