

Приложение  
к АООП образования  
обучающихся  
с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
МАОУ СОШ № 61  
Приказ от 02.07.2020 № 87

**Рабочая программа учебного предмета «Основы здорового образа жизни»  
(вариант 9.1)  
5 класс**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МАОУ СОШ № 61.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты**

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к

материальным и духовным ценностям; формирование готовности к самостоятельной жизни.

## **Содержание учебного предмета**

### **Введение в предмет**

Что такое здоровый образ жизни. Как вести здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье: условия жизни, образ жизни, врождённые особенности, качество медицинского обслуживания. Организованность и здоровье. Организованность и планирование своей жизни — условия сохранения здоровья.

### **Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя**

Почему нужно знать свой организм. Особенности организма человека. Какие системы органов есть у человека. За что отвечают системы органов, их характеристика. Здоровье органов чувств. Сохранение зрения. Слух, обоняние, вкус. Укрепление нервной системы: что нервная система «любит», чего нервная система «не любит». Тренировка сердца. Развитие дыхательной системы, дыхательные упражнения для утренней гимнастики.

**Правильное рациональное питание:** умеренность, сбалансированность, разнообразие, своевременность. Виды углеводов («медленные», «быстрые»), их влияние на организм

и здоровье человека. Пирамида сбалансированного питания.

### **Режим труда и отдыха.**

Режим дня и умение рационально распределять свое время как основное, составляющее здорового образа жизни. Режим дня. Биоритмы и работоспособность человека.

### **Чистота — залог здоровья.** Правила личной гигиены.

Тщательно вымытые овощи и фрукты как условие сохранения здоровья.

**Движение — это жизнь.** Положительное влияние физкультуры на организм человека. Комплекс упражнений для развития движений. Программа повышения уровня своей физической подготовки.

### **Закаливание как условие сохранения здоровья.** Значение

закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Правила закаливания.

**Компьютер и здоровье.** Отрицательное влияние работы с компьютером на здоровье человека: усталость, перевозбуждение, ухудшение зрения, отрицательное эмоциональное состояние, «синдром круглой спины». Правила безопасного пользования компьютером. Упражнения, которые снимают усталость при работе с компьютером.

### **Мой безопасный дом.**

Соблюдение правил при проведении хозяйственных работ (мытьё посуды, уборка комнат).

Дела домашние: техника безопасности. Проявление осторожности, предусмотрительности при проведении хозяйственных работ (работа с клеем, молотком, пилой и пр.). Правила поведения при появлении запаха газа, при пожаре. Безопасное электричество и газ. Правила использования электроприборов; условия возникновения

коротких замыканий, пожаров; получение ожогов и травм. Правила безопасного пользования газом.

**Соблюдение Правил дорожного движения — условие сохранения жизни и здоровья.** Дорожное движение в населённом пункте. Выбор пути. Безопасная дорога в школу. Поведение на улицах и дорогах. Знание адреса школы, названия ближайших остановок транспорта. Участники дорожного движения: пассажиры, пешеходы, водители. Необходимость внимательного отношения к дорожной обстановке, оценка дорожной ситуации. Знаки дорожного движения: предупреждающие, запрещающие, предписывающие. «Дорожные ловушки». Правила передвижения на регулируемых и нерегулируемых перекрёстках и улицах. Правила поведения пешехода и пассажира.

#### **Школьная жизнь.**

Правила поведения в школе. Общие правила поведения в школьном помещении и на территории школы. Поведение на уроках, переменах, в столовой, раздевалке и других школьных помещениях. Общение со сверстниками. Поведение в школе, которое может привести к беде. Устранение конфликтов. Заболевший ученик в школе. Помощь заболевшему сверстнику. Ориентировка в школьных помещениях. Меры предупреждения пожара, правила эвакуации, правила поведения при пожаре и других чрезвычайных ситуациях.

#### **Безопасное поведение на улице.**

На игровой площадке. Подготовка к прогулке: выбор обуви и одежды. Поведение на игровой площадке. Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием, при езде на велосипеде, роликовых коньках и пр. Зимние игры. Безопасность катания на санках и ледянках. Предусмотрительность и осторожность во время игр. Особенности поведения на игровой площадке при условии близости игровой зоны для самых маленьких детей. Правила проведения спортивных игр (футбол, волейбол, хоккей и др.) при небольших размерах игровой площадки и близости дороги или шоссе.

Оказание первой помощи при ушибах, вывихах, переломах. Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Способность определить её настроение по позе и поведению. Предусмотрительность и осторожность.

**Вредные привычки, их пагубное влияние** Алкоголь. Вред алкоголя для здоровья, умственной деятельности, поведения человека. Особая опасность приёма алкоголя в подростковом возрасте. Курение. Вред курения для здоровья. Особая опасность курения в подростковом возрасте. Почему у человека формируются вредные привычки? Вредные привычки, их отрицательное влияние на развитие способностей человека и на его здоровье. Способы отказа попробовать вредные для здоровья вещества. Альтернатива вредным привычкам.

### **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

#### **Основы здорового образа жизни (34 часа)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Элементы содержания</b>
1.	Что такое здоровый	2	Здоровый образ жизни как система

	образ жизни.		повседневного поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств. Основные составляющие здорового образа жизни. ЗОЖ и здоровье подростка. Составляющие здоровья.
2.	Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя	3	Организм человека как единое целое. Функции разных систем органов тела. Почему нужно знать свой организм. Укрепление нервной системы, тренировка сердца, дыхательной системы. Здоровье органов чувств.
3.	Питаемся правильно.	3	Питаемся правильно. Принципы рационального питания. Первая помощь при отравлении и пищевой аллергии.
4.	Чистота-залог здоровья.	2	Гигиенические процедуры младшего подростка. Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (дизентерия, глисты, вши)
5.	Двигательная активность и здоровье.	2	Движение-это жизнь. Физическая нагрузка. Конкурс авторских физминуток, зарядок. Прогулки на свежем воздухе. Утренняя зарядка. Спортивные кружки и секции. Варианты активного семейного отдыха в выходной день.
6.	Поговорим о закаливании организма.	2	Значение закаливания для подростка. Природные факторы закаливания. Методы, средства, правила закаливания.
7.	Режим труда и отдыха.	3	Режим дня и умение рационально распределять свое время как основное, составляющее здорового образа жизни. Режим дня. Биоритмы и работоспособность человека.
8.	Безопасное поведение в быту, как элемент ЗОЖ	2	Дела домашние: техника безопасности. Проявление осторожности, предусмотрительности при проведении хозяйственных работ (работа с клеем, молотком, пилой и пр.). Правила поведения при появлении запаха газа, при пожаре. Безопасное электричество и газ. Правила использования электроприборов; условия возникновения коротких замыканий, пожаров; получение ожогов и травм. Правила безопасного пользования газом. Правила безопасного поведения дома. Опасные места в квартире. Возможные опасные ситуации в быту, алгоритм действий.
9.	Школа - территория здоровья и безопасности.	2	Правила поведения в школе. Общие правила поведения в школьном помещении и на территории школы. Поведение на уроках, переменах, в столовой, раздевалке и других школьных помещениях. Общение со сверстниками. Поведение в школе, которое

			<p>может привести к беде. Устранение конфликтов. Заболевший ученик в школе. Помощь заболевшему сверстнику. Меры предупреждения пожара, правила эвакуации, правила поведения при пожаре и других чрезвычайных ситуациях.</p>
10.	Соблюдение Правил дорожного движения — условие сохранения жизни и здоровья.	2	<p>Дорожное движение в населённом пункте. Выбор пути. Безопасная дорога в школу. Поведение на улицах и дорогах. Знание адреса школы, названия ближайших остановок транспорта. Участники дорожного движения: пассажиры, пешеходы, водители. Соблюдение Правил дорожного движения — условие сохранения жизни и здоровья. Необходимость внимательного отношения к дорожной обстановке, оценка дорожной ситуации. Знаки дорожного движения: предупреждающие, запрещающие, предписывающие. «Дорожные ловушки». Правила передвижения на регулируемых и нерегулируемых перекрёстках и улицах. Правила поведения пешехода и пассажира.</p>
11.	Безопасное поведение на улице.	2	<p>На игровой площадке. Подготовка к прогулке: выбор обуви и одежды. Поведение на игровой площадке. Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием, при езде на велосипеде, роликовых коньках и пр. Зимние игры. Безопасность катания на санках и ледянках. Предусмотрительность и осторожность во время игр. Особенности поведения на игровой площадке при условии близости игровой зоны для самых маленьких детей. Правила проведения спортивных игр (футбол, волейбол, хоккей и др.) при небольших размерах игровой площадки и близости дороги или шоссе.</p> <p>Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Способность определить её настроение по позе и поведению. Предусмотрительность и осторожность. Первая помощь при укусе собаки.</p>
12.	Вредные привычки	2	<p>Вредные привычки: наркомания, токсикомания, алкоголизм, курение. Последствия вредных привычек для здоровья человек. Социальные последствия. Табачный дым и его составляющие. Влияние табачного дыма на организм курящего и на окружающих. Возможные последствия для здоровья</p>

			человека от постоянного курения. Как уберечь себя от курения. Алкоголь - наркотический яд. Влияние алкоголя на организм человека. Возможные последствия употребления алкоголя. Алкоголь и преступность. Потенциальные возможности человека, значение образа жизни и привычек для их реализации по совершенствованию духовных и физических качеств. Отношение человека, ведущего здоровый образ жизни, к употреблению спиртных напитков.
13.	Профилактика вредных привычек	3	Почему у человека формируются вредные привычки? Вредные привычки, их отрицательное влияние на развитие способностей человека и на его здоровье. Способы отказа попробовать вредные для здоровья вещества. Альтернатива вредным привычкам.
14.	Работа над мини – проектом «Мой здоровый образ жизни»	2	Выбор учащимися темы мини – проекта. Постановка цели, задач. Разработка плана. Подбор материала. Создание презентации. Консультирование.
15.	Защита мини-проекта «Мой здоровый образ жизни»	2	Представление, защита мини - проекта перед классным коллективом.
<b>Итого</b>		<b>34 часа</b>	

### **Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

<b>Технические средства</b>
Автоматизированное рабочее место педагога (монитор, системный блок, колонки, принтер, мышь, клавиатура)
Проектор
<b>Комплекс учебных и наглядных пособий для кабинета, учебная и методическая литература</b>
Мультимедийные пособия и электронные приложения
Демонстрационные учебно-наглядные стенды, таблицы и плакаты
Дидактические раздаточные материалы
<b>Учебная и методическая литература</b>
Методическая литература, пособия для учителя
Программы
Учебники
Дидактические раздаточные материалы