


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №11» Г. ЧЕРКЕССКА

«Согласовано»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая структурным
подразделением ПМПК
г. Черкесска

 Колиева С.Г.

Приказ от «28» 08.10.2024 № 101
Директор МБОУ «Центр
образования №11»
 Ляшова Е.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБУЧЕНИЯ НА ДОМУ ПО ПРЕДМЕТУ
«Урок здоровья и безопасности»

6 класс

2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье – основа современной социальной жизни. Среди причин, которые привели здоровье детей к плачевному состоянию, названы плохая наследственность, вредное влияние окружающей среды и условий жизни, как в семье, так и в социуме.

Выше названные факторы и многие другие приводят к тому, что на сегодняшний день только одного ребенка из десяти можно признать здоровым. Следовательно, бесспорна необходимость и приоритетность существования программ, направленных на воспитание элементарной культуры отношений к своему здоровью, формированию потребности умения и решимости творить свое здоровье.

Установка на здоровый образ жизни, как известно, не появляется у человека сама собой, а формируется в результате педагогического воздействия, сущность которого состоит в обучении здоровью с самого раннего возраста.

Проведение занятий по данному курсу – это совместное размышление об образе жизни, попутные советы, формирование у каждого ребенка настроения особой радости, нежности к самому себе, а через себя – к другим.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей, в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

При преподавании курса необходимо широко использовать наглядность, кино- и видеоматериалы. Необходимо осуществлять индивидуальный подход к учащимся, выходить на их личные конкретные проблемы, широко использовать данные периодической печати. Использование активных методов обучения: тестирование, обсуждение в творческих группах, ролевые игры, создание проблемных ситуаций, свободный обмен мнениями по теме повысит интерес учащихся к данному курсу.

Цели курса: формирование у учащихся устойчивой мотивации на здоровый образ жизни, ответственности за состояние своего здоровья, за собственное благосостояние и состояние общества, обеспечение теоретической и практической подготовки учащихся к здоровому образу жизни.

Задачи курса:

- 1.Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- 2.Обеспечения физического и психического саморазвития.

Адаптированная рабочая программа составлена на основе: Педагогика здоровья.

Программа и методическое руководство для учителей начальной школы. Под ред. Касаткина В.Н. М. Линка-пресс. 1998.

Специальные коррекционные занятия по курсу «Уроки здоровья» направлены на подготовку детей к самостоятельной жизни, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития учащихся.

ЗАДАЧИ АДАПТИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

- 1.Воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- 2.Владение навыками здорового образа жизни (чистить зубы утром и вечером; выполнять утреннюю зарядку; есть здоровую пищу; выполнять правила безопасного поведения на улицах города, на дорогах, на природе, в повседневной жизни; жить в гармонии с собой и окружающим миром);
- 3.Повышения индекса здоровья класса.

Программа рассчитана на 1 год, 33 часа в год, 1 час в неделю.

По окончании курса обучающиеся должны достигнуть результатов согласно основных требований к умениям учащихся.

Тематический план составлен с учетом регионального компонента.

Тематический план составлен с учетом регионального компонента.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Основы знаний о здоровом образе жизни

Твои жизненные ценности. Ты и твоё здоровье. От чего зависит твоё здоровье? Приносит ли пользу зарядка? Закаливание организма. Природные факторы закаливания. Профилактика простудных, инфекционных, кожных заболеваний. Гимнастика для глаз. Значение сна для организма человека.

Культура здоровья.

Этикет приема пищи. Значение спорта для человека. Самовоспитание в личной гигиене, Полезные и вредные привычки. Стресс. Ритм жизни. Утомление и отдых. Добро и зло телевизора. Движение – основа жизни. Советы доктора воды. Как мы выглядим.

Профилактика вредных привычек.

Я и мои привычки. Компьютер – польза и вред. Курить – здоровью вредить. Алкоголь- злейший враг. О пользе и вреде жевательной резинки, чипсов, сухариков.

СТРУКТУРА КУРСА

| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов |
|-------|---------------------------------------|------------------|
| 1. | Основы знаний о здоровом образе жизни | 10 |
| 2. | Культура здоровья | 11 |
| 3. | Профилактика вредных привычек | 13 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| №п/п | Названия разделов, тем | Количество часов |
|------|---|------------------|
| | 1 триместр | 10 |
| | Основы знаний о здоровом образе жизни | |
| 1. | Твои жизненные ценности | 1 |
| 2. | Ты и твоё здоровье | 1 |
| 3. | От чего зависит твоё здоровье | 1 |
| 4. | Приносит ли пользу зарядка? | 1 |
| 5. | Закаливание организма. Природные факторы закаливания. | 1 |
| 6. | Профилактика простудных заболеваний. | 1 |
| 7. | Инфекционные заболевания. | 1 |
| 8. | Профилактика кожных заболеваний. | 1 |
| 9. | Гимнастика для глаз | 1 |
| 10. | Сон – лучшее лекарство. | 1 |

| 2 триместр | | |
|--------------------------------------|---|-----------|
| Культура здоровья | | 11 |
| 1 | Этикет приема пищи. | 1 |
| 2 | Путешествие в страну спорта | 1 |
| 3 | Самовоспитание в личной гигиене | 1 |
| 4 | Полезные и вредные привычки | 1 |
| 5 | Что такое стресс и как с ним справляться | 1 |
| 6 | Ритм жизни, утомление и отдых | 1 |
| 7 | Добро и зло телевизора | 1 |
| 8 | Движение – основа жизни | 1 |
| 9 | Дружим ли мы с водой. Советы доктора воды | 1 |
| 10 | Поговорим о том, как мы выглядим. | 1 |
| 11 | Сундучок здоровья. | 1 |
| 3 триместр | | |
| Профилактика вредных привычек | | 13 |
| 1 | Я и мои привычки | 1 |
| 2 | Компьютер – польза и вред | 1 |
| 3 | Курить – здоровью вредить | 1 |
| 4 | Курение. Анкета по изучению отношения школьников к курению | 1 |
| 5 | Злой враг – алкоголь. Последствия. | 1 |
| 6 | О пользе и вреде жевательной резинки. | 1 |
| 7 | О чипсах, сухариках, газированных напитках | 1 |
| 8 | Берегись – наркотики. | 1 |
| 9 | Наши друзья – витамины и витаминки. | 1 |
| 10 | Почему мы поддаемся чужому влиянию | 1 |
| 11 | Добро и зло телевидения. | 1 |
| 12 | Три ступени ведущие вниз. | 1 |
| 13 | Сундучок здоровья. Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул | 1 |
| Итого: | | 34 |

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ АОП

1-й уровень оценивания (базовый)

Учащиеся должны знать:

- правила гигиенического поведения в труде и в быту;
- о пагубном влиянии на организм курения, алкоголизма и наркомании, нацелить на искоренение вредных привычек;
- принципы ЗОЖ и простейшие методы оздоровительного закаливания;
- навыки здорового образа жизни (чистить зубы утром и вечером; есть здоровую пищу; выполнять правила безопасного поведения на улицах города, на дорогах, на природе, в повседневной жизни; жить в гармонии с собой и окружающим миром);
- меры по ранней профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний органов пищеварения и т. д.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять требования и правила гигиенического поведения в труде и в быту.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ

Согласно Положения «О системе оценки знаний, умений, навыков обучающихся» МБ «Цент образования №11» с. Читаево курс коррекционных занятий по урокам здоровья не оценивается.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Форма организации работы по программе в основном – коллективная, а также используются групповая и индивидуальная форма работы. Формы проведения теоретических занятий: беседы, просмотр видеопрезентаций, игры, викторины. Формы проведения практических занятий: экскурсии, творческие конкурсы, спортивные соревнования, путешествия, тренинги, заочные путешествия, проекты и т.п.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Симкина П. Л. Уроки здоровья. Москва, Амрита – Русь, 2009
2. Касаткин В. Н. «Педагогика здоровья», программа и методическое руководство для учителей начальной школы, М., 1999 год.
3. Степанова О. А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе [Текст]: метод. пособие / О. А. Степанова - М.: 2003. – 184 с.
4. «Уроки Мойдодыра», Г. Зайцев, Санкт-Петербург, 1996 год.
5. «50 уроков здоровья», Н. Коростелев, М., 1991 год
6. Балабанова В. В. Биология, экология, здоровый образ жизни [Текст]: учеб. пособие / В. В. Балабанова, Т. А. Максимцева – Волгоград: Учитель, 2003. – 152 с.
7. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья [Текст]: метод. пособие / Н. И. Дереклеева - М.: Вако, 2004. – 198 с.
8. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: метод. пособие / В. И. Ковалько - М.: Вако, 2004. – 295 с.
9. Обухова Л. А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья [Текст]: метод. пособие / Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина - М.: Вако, 2005. – 208 с.
10. Психофизиологическое сопровождение образовательного процесса: методическое пособие // Под ред. Э. М. Казина. – Кемерово, 2006. – 91 с.
11. Симкина П. Л. Азбука здоровья. Физкультминутки здоровьесберегающей направленности [Текст]: метод. пособие / П. Л. Симкина - М.: Амрита-Русь, 2006. – 103 с.
12. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе [Текст]: метод. пособие / Н. К. Смирнов - М.: Просвещение, 2005. – 275 с.

Электронный ресурс:

«Программа и методическое руководство для учителей начальной школы. Педагогика здоровья. Под ред. Касаткина В. Н. М. Линка-пресс. 1998.»

