
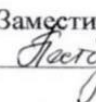


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Вечерняя (сменная) общеобразовательная школа № 1» г. Вологды.

«Согласовано»
Руководитель МО
 /Кудряшова О.Н./
ФИО
Протокол № 8
от «31» августа 2020г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
 /Пестовская И.С./
ФИО
«31» августа 2020 г.

«Утверждаю»
Директор школы
 /Юдина И.Н./
ФИО
Приказ № 96/2
от «31» августа 2020 г.



**АДАптированная рабочая программа
внеурочной деятельности
(вариант 7.2.)**

Предмет	Человек и здоровье
Класс	9 кл.
Форма обучения	очная
Уровень	базовый
Количество часов	9 класс – 17 ч.
Срок освоения	1 год
Ступень	II
Учитель	Турани Л.В.
Должность	Социальный педагог

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 48
от «31» августа 2020 г.

2020- 2021 учебный год

2. Пояснительная записка

Нормативно-правовые и методические документы	<p>1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями).</p> <p>2.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с последующими изменениями в ред. приказа от 31.12.2015 № 1577);</p> <p>3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. № 1644 и от 31.12. 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»</p> <p>4.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 08. 05.2019 № 233 « О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»</p> <p>5. Учебный план МОУ «Вечерняя (сменная) общеобразовательная школа №1» на 2020–2021 учебный год, утвержденный педагогическим советом от 31августа 2020г. № 48</p> <p>6.Положение о рабочей программе МОУ «Вечерняя школа №1», утвержденное 17.02.2020 г.</p> <p>7.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано Минюстом России 3 марта 2011 г., регистрационный № 19993);</p> <p>8.Приказ Минпросвещения России от 17 марта 2020 г. №103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных</p>
--	---

	<p>образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;</p> <p>9. Приказ Минпросвещения России от 17 марта 2020 г. №104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;</p> <p>10. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» - Адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития МОУ «Вечерняя школа №1»</p> <p>11. Программы: Работа с подростками девиантного поведения. 5-11 классы: поведенческие программы, социально-психологические тренинги/ авт.-сост. И.А. Устюгова. - Волгоград: Учитель, 2014.</p>
<p>Особенности организации учебного процесса</p>	<p>9 класс (очная форма обучения) Количество часов в неделю – 0,5 Количество годовых часов – 17</p> <p>Программа курса, предмета может реализовываться с применением ДОТ и ЭО.</p>
<p>Формы контроля</p>	<p>Текущий контроль осуществляется с помощью контрольных и самостоятельных работ, практических работ, тестов, творческих заданий.</p>

Программа разработана для подростков вечерней школы и рассчитана на целый учебный год, для того чтобы полученные знания систематизировались и представляли системное видение валеологических знаний.

Цель: Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения у подростков.

Задачи:

- 1.предоставление объективной, соответствующей возрасту информации о социальных патологиях,
- 2.формирование адекватной самооценки,
- 3.формирование навыков принятия решения, умения определять и нести ответственность за себя, свои действия, умения обратиться при необходимости за помощью,
- 4.формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни.

К категории обучающихся с задержкой психического развития относятся обучающиеся, испытывающие в силу различных биологических и социальных причин стойкие затруднения в усвоении образовательных программ при отсутствии выраженных нарушений интеллекта.

Особенности обучающихся с ЗПР

- незрелость эмоционально-волевой сферы, инфантильность;
- низкий уровень активности во всех сферах психической деятельности;
- ограниченный запас общих сведений и представлений об окружающем мире;
- снижена работоспособность, повышена истощаемость;
- ограниченность словарного запаса, замедленное овладение грамматическим строем речи, трудности овладения письменной речью.

Основной задачей школы является создание в общеобразовательной организации специальных условий, при которых ребёнок с ЗПР может реализовать своё право на получение образования

Особенности организации уроков для обучающихся с ЗПР.

При организации урочной обучающих с ЗПР необходимо исходить из особенностей данной категории детей и их образовательных потребностей.

Обязательным условием урока является четкое *обобщение каждого его этапа* (проверка выполнения задания, объяснение нового, закрепление материала и т.д.). Новый учебный материал также следует объяснять по частям. Вопросы учителя должны быть сформулированы четко и ясно; необходимо уделять большое внимание работе по предупреждению ошибок: возникшие ошибки не просто исправлять, а обязательно разбирать совместно с учеником.

С целью адаптации объема и характера учебного материала к познавательным возможностям учащихся систему изучения того или иного раздела программы нужно значительно *детализировать*: учебный материал преподносить небольшими порциями, усложнять его следует постепенно, необходимо изыскивать *способы облегчения трудных заданий*, такие как:

- дополнительные наводящие вопросы;
- наглядность – картинные планы, опорные, обобщающие схемы, «программированные карточки», графические модели, карточки, которые

составляются в соответствии с характером затруднений при усвоении учебного материала;

- приемы-предписания с указанием последовательности операций, необходимых для решения задач;
- помощь в выполнении определенных операций;
- образцы решения задач.

Темп изучения материала для учащихся с ЗПР небыстрый. Достаточно много времени отводится на отработку основных умений и навыков, отвечающих обязательным требованиям, на повторение. Отработка основных умений и навыков осуществляется на большом числе дополнительных учащимся упражнений. Задания подбираются разнообразные по форме и содержанию, включают в себя игровые моменты

Получение обучающимся с задержкой психического развития образования означает, что такой учащийся получает образование, сопоставимое по конечному уровню с образованием здоровых сверстников и в те же календарные сроки. Ребёнок полностью осваивает основную образовательную программу (ФГОС ООО).

Программа разделена на две части. Первая – позволяет глубже узнать свои особенности, чувства, знакомит с такими понятиями как стресс, самоуважение, ценности, позволяет научиться лучше ориентироваться в различных ситуациях общения, сотрудничества, взаимодействия.

Вторая часть содержит фактическую информацию о негативном влиянии никотина, алкоголя, психоактивных веществ на организм.

При этом приобретаемые учащимися на занятиях знания и умения формируются в систему домашних заданий, при выполнении которых они закрепляются и индивидуализируются. Занятия носят коррекционно-развивающий характер.

Для успешной реализации программы по профилактическому обучению используются активные формы и методы работы: мозговой штурм, классная дискуссия, группы обучения во взаимодействии, выступления, ролевое моделирование, рабочие листы, создание и просмотр презентации, просмотр и анализ тематических фильмов.

Критерии эффективности:

1. формирование эффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков,
2. наличие навыков противодействия антисоциальной среде, эффективного общения,
3. принятие ответственности за собственное поведение.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

№	Тема	Примечание
РАЗДЕЛ №1. Основы гигиены		
1	Что такое организм? Сколько лет живут люди?	Сущность здоровья в понимании учащихся (опрос или написание записки). Резервные возможности организма. Как оценить развитие организма подростка. Что определяет нормальное развитие организма (отношение к умственным и физическим занятиям, увлечения, характер питания, склонность к заболеваниям).
2	Клетки и ткани, органы человека, их функции и взаимосвязь	Строение клетки, способность клеток организма человека к делению. Старение и рост заболеваний как процесс уменьшения числа живых клеток. «Каким ты хочешь быть в старости? (анализ образа жизни своей бабушки или своего дедушки и прогнозирование своего здоровья) Что делают органы в нашем организме?»
3	Физическая активность и здоровье	Вред гиподинамии. Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы. Критические периоды в развитии человека. Гигиенический режим двигательной активности.
4	Предупреждение и лечение инфекционных заболеваний и аллергии	Микроорганизмы - возбудители болезней. Инфекционные заболевания и защитные силы организма. Иммуитет: иммунная система, её формирование и функционирование. Виды иммунитета. Предупредительные прививки. Вакцины и лечебные сыворотки. Течение инфекционного заболевания. Инкубационный и острый периоды болезни. Профилактика инфекционных заболеваний. Борьба с эпидемиями. Аллергия как нарушение функций иммунной системы. Возникновение аллергии. Аллергены. Лечение аллергии, меры профилактики
5	Травматизм и его профилактика	Виды травм. Открытые повреждения: ссадины, потёртости, раны. Меры первой помощи: остановка кровотечения, обеззараживание. Заживление раны, образование струпа, сена повязок. Закрытые повреждения: ушибы, растяжения, вывихи, закрытые переломы. Ожоги, обморожения. Раны, загрязнённые землёй. Профилактика столбняка. Укусы животных. Меры первой помощи. Профилактика заболевания бешенством
6	Тренировка	Профилактика заболеваний органов

	сердечно-сосудистой системы	кровообращения, первая помощь при них. Сердечно-сосудистая система – показатель уровня физиологического состояния человека. Сердце тренированного и нетренированного человека. Определение уровня физиологического состояния человека с учётом частоты сердечных сокращений, среднего артериального давления, возраста, массы тела и пола. Предупреждение заболеваний сердца и сосудов. Изменения в сердце при гиподинамии и заболеваниях, склероз сосудов и меры его предупреждения. Первая помощь при гипертоническом кризе, стенокардии
7	Гигиена дыхания	Функция органов дыхания и профилактика их нарушений. Респираторные заболевания, сердечная астма, бронхиальная астма - их предупреждение, меры первой помощи. Гигиена воздуха. Необходимость охраны воздушной среды. Гигиеническая оценка воздуха. Борьба с пылью. Техника безопасности при работе я ядохимикатами. Гигиена голосового аппарата
8	Гигиена питания	Значение питания. Энергетическая ценность пищи. Витамины. Зависимость между энерготратами и энергетической ценностью потребляемых продуктов. Рацион и режим питания. Санитарно-гигиенические требования к хранению и употреблению пищевых продуктов. Пищевые отравления, меры первой помощи. Инфекционные и неинфекционные болезни.
9	Гигиена кожи. Профилактика кожных заболеваний	Функции кожи. Причины нарушения кожных покровов и повреждений кожи. Отморожения и ожоги. Первая помощь Гнойничковые поражения кожи. Угри. Грибковые заболевания кожи. Лишай. Кожный паразит – чесоточный клещ. Уход за кожей волосами, ногтями. Защита кожных покровов в быту и на производстве. Терморегуляция и её нарушения. Закаливание. Тепловой и солнечный удары. Общее переохлаждение организма. Гигиена одежды. Гигиена и мода. Гигиенические требования к одежде и моде
10	Репродуктивная система человека	Половые и возрастные особенности людей. СПИД. Причины иммунодефицита. Меры предупреждения. Опасность венерических болезней, социальные, санитарные и специфические меры борьбы с ним.

		Твоё здоровье: регуляция психики
11	Психическое здоровье человека	Признаки, по которым можно судить о хорошем психическом здоровье человека:1) позитивное настроение, характеризующееся состоянием полного спокойствия, уверенности в себе или вдохновения;2) уровень (резерв) психических возможностей, позволяющий выходить из различных напряжённых ситуаций без потерь здоровья. Способность человека поддерживать психическое равновесие своего организма. Причины, вызывающие истощение резервов психики. Невротические реакции. Неврозы. Неврастения у детей. Опросник, на основании которого подросток может судить об уровне своей невротизации
12	Чувства. Эмоции. Настроение	Влияние эмоций на различные аспекты здоровья. Как побороть в себе страх. Как выйти из депрессивного состояния. Как преодолеть в себе агрессивность. Положительные и отрицательные чувства: любовь-ненависть, уважение-презрение, ответственность-безответственность и т.д. Анкета, позволяющая подростку определить доминирующие у него чувства и сопровождающие их эмоции в школе, дома, в гостях. Настроение как устойчивое сложное продолжительное психическое состояние. Какие настроения доминируют у детей в школе и как это влияет на их здоровье. Причины негативных настроений у школьников. Что надо делать, чтобы преобладало хорошее настроение в школе.
13	Влияние стресса на организм человека	Что такое стресс. Физиологические и психологические стрессоры. Полезные для здоровья стрессоры. «Патологический стресс» (истощающий силы и вызывающий заболевания). Вредные для здоровья стрессоры. Как предупредить стресс. Как выйти из стрессового состояния. Анкета, позволяющая подростку определить, насколько он подвержен стрессу
14	Характер и темперамент	Характер как совокупность устойчивых индивидуальных особенностей (или черт) человека, обуславливающие типичные для него способы поведения. Основные (положительные и отрицательные) черты характера человека, проявляющиеся у него в общении с другими людьми, в отношении к делу, к собственности, к

		самому себе. Полезные и вредные привычки. Темперамент человека. Физиологические и психологические основы темперамента. Роль темперамента и культурной среды (в том числе воспитания) в формировании характера. Тест, позволяющий подростку изучить свой темперамент
15	Память. Виды памяти	Учение И.П. Павлова о типах нервной системы. Виды памяти: кратковременная память, промежуточная, долговременная память. Каковы причины расстройства паямяти? Можно ли управлять памятью?
16	Взаимоотношения	Из чего складываются взаимоотношения людей. Социально-психологическая типология подростков. Как формируются отношения между учащимися в классе, между учителем и учениками и как это сказывается на их здоровье. Причины конфликтов между учащимися, между учителем и учениками. Как предупредить конфликты. Как выйти из конфликтной ситуации. Тест, дающий ученику возможность провести анализ психологической атмосферы, царящей в его классе.
РАЗДЕЛ №2 Валеология семьи		
17	Влюблённость. Любовь	Биологические, психологические и социальные основы любовного поведения. «Любовные» переживания и поступки влюблённых. Мотивация выбора объекта любви. Первая любовь. Типология любви: любовь - страсть, любовь - игра, любовь-дружба, любовь по расчёту, любовь-самоотдача. Как управлять собой в состоянии влюблённости. Любовь как условие самопознания и самосовершенствования
18	Вступление в брак	Мотивы создания семьи. Биологические, психологические и социальные основания вступления в брак. Модели совместимости вступающих в брак: характерологические, астрологические и др. Подготовка к супружеству. Что надо знать друг о друге вступающим в брак. Здоровье вступающих в брак. Наследственность и болезни. Экскурсия в ЗАГС
19	Рождение детей и забота об их здоровье	Валеология беременности: питание, двигательная активность. Уход за новорожденными. Детские болезни и инфекции (скарлатина, корь, дифтерия, коклюш, краснуха, свинка). Возможные

		осложнения. Лечение в домашних условиях. Личная гигиена
20	Семейное благополучие	Субъективное понимание семейного счастья. Межличностная адаптация супругов: эмоциональные, познавательные, поведенческие аспекты. Распределение обязанностей в семье. Типология семьи. Формирование типа взаимоотношений родителей и детей.
21	Здоровье семьи	Формирование здоровья в семье: обеспечение безопасности жизни, материальное благополучие, совместные увлечения и творчество, психический комфорт. Семейные традиции
Педагогика здоровья		
22	Здоровый образ жизни. Экологическое образование	Сущность здорового образа жизни. Компоненты образа жизни и их связь между собой. Формирование и коррекция образа жизни. Понятие окружающей среды и организма. Вода как фактор биосферы. Качество питьевой воды и его связь с состоянием здоровья. Особенности действия физических и химических факторов, свойств атмосферного воздуха на организм человека. Биологическое действие солнечной радиации. Валеологические требования к световому и воздушно-тепловому режиму в школе.
23	Правила личной гигиены. Режим дня	Потребностно-мотивационная сфера гигиенического поведения. Гигиена тела: уход за кожей, волосами, ногтями и т.д. Гигиена жилища. Гигиена рабочего места
24	Теория диетического питания. Питание подростка	Законы питания. Значение белков в питании детей и подростков. Роль витаминов, минеральных веществ в питании. Как сохранить целебные свойства пищи. Азбука (основные правила) питания. Режим питания. Диета. Питание больных. Маркировка продуктов питания. Растительная и животная пища. Предпочтения в питании
25	Закаливание организма	Что такое закаливание? Физиологический механизм закаливающего воздействия. Методы закаливания. Факторы закаливания организма.
26	Наркогенные вещества и их влияние на организм человека	Здоровье человека - общественное достояние. Борьба с курением и употреблением спиртных напитков. Наркотические вещества. Токсические вещества.

3. Тематическое планирование очная форма обучения

9 класс

№	Тема	Количество часов
1	Основы гигиены	10
2	Валеология семьи	3
3	Педагогика здоровья	4
Всего		17