


<p>«Рассмотрено» На заседании МО эстетического и физкультурного цикла Протокол № 1 от «30» 08 2023 г</p>	<p>«Рассмотрено» На заседании педагогического совета Протокол № 1 от «30» 08 2023 г</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ № 10 / Пияева С.М</p> 
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности «ЗОЖ»
для 9 «Б» класса

Составитель: учитель биологии

Сковородкин Сергей Геннадьевич

2023-2024

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа «ЗОЖ») для 9 класса разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального Закона « Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;
2. Программы обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л.Б. Баряева, Д.И. Бойков, В.И. Липакова и др.;СПб-2011.
3. Адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
4. Годового учебного календарного графика общего образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития на 2021-22 уч. год.;
5. Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.3286-15, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 10 июля 2015года №26.

Цель программы: освоение учащимися системы жизненно-необходимых практических навыков и умений, обеспечивающих адекватное безопасное поведение в реальной жизни.

Задачи программы:

- Формировать у ребёнка понятия о безопасном поведении в быту, на улице и природе, при взаимодействии с посторонним человеком .
- Формировать умения выражать свои потребности, значимые для здоровья и сохранения его (умение элементарно описывать свое самочувствие, (способность привлечь внимание педагога в случае неважного самочувствия, недомогания), используя невербальные и вербальные средства общения;
- Формировать интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, физические потребности), представление о физических возможностях других людей (сверстника и взрослого) и признаках здоровья человека;
- Обучать алгоритмам: умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутам и основным действиям, сопровождающих учащихся, в доступном им предметном мире, назначения предметов, правилам их безопасного использования;
- Формировать у ребёнка готовность проявлять самостоятельность, быть ответственным за результаты своих поступков.

-Развивать устойчивый интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения..

-Стимулировать ребёнка к соблюдению изученных правил и основных норм безопасного поведения в привычных и нестандартных ситуациях.

-Воспитывать доброжелательные отношения друг к другу при разрешении проблемных, игровых ситуаций, связанных с охраной здоровья

Срок реализации настоящей программы 1 учебный год. Материал по предмету подобран в соответствии с программой, учебником Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В. «ЗОЖ». Методические рекомендации. 1-4 класс.- М., Просвещение ,построен от простого к сложному, в конце проводится закрепление, повторение материала.

Изменения в тематике, распределении часов, преподаваемого материала осуществляется, в связи с разновозрастным составом класса и психофизиологическими особенностями учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

2.Общая характеристика учебного предмета

Обучение организуется с учетом местных и региональных особенностей, в том числе климатических и сезонных изменений в природе. На уроках у учащихся формируются элементарные навыки самообслуживания (с частичной помощью педагогов, а затем и с элементами самостоятельности), культурно-гигиенические навыки (выполняемые совместно с педагогом, по подражанию его действиям, по образцу, ориентируясь на картинки и пиктограммы), а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни (плохо — хорошо, полезно — вредно для здоровья), о безопасности жизнедеятельности.

На уроках учащиеся учат применять в быту и в процессе ориентировки в окружающем мире:

- невербальные и вербальные средства общения, необходимые для самообслуживания, выполнения культурно-гигиенических процедур (сообщать о своих действиях, демонстрировать умения, обращаться за помощью в случае затруднений);
- предметы и материалы, необходимые для становления и развития навыков самообслуживания, культурно-гигиенических навыков (предметы гигиены, одежду, посуду) с использованием специальных символов (картинки, пиктограммы), с которыми учащиеся многократно знакомятся в различных бытовых и игровых ситуациях;

- навыки и умения по уходу за своими вещами, игрушками, учебными вещами и т. п.;
- алгоритм действий, который дается учащимся поэтапно и с помощью наглядных схем (мнемотаблицы, алгоритмические предписания в виде пиктограмм и т. п.);
- наиболее употребляемые знаковые системы (светофор, цвет специального автомобиля, например пожарного, скорой помощи, предупреждающие, запрещающие, информационные и другие знаки, регулирующие поведение людей в общественных местах и в природе);
- правила поведения в различных экстремальных ситуациях, которые могут возникнуть дома, на улице, в природе;
- информационно-бытовые знания, обеспечивающие комфортное проживание в социуме.

В процессе изучения предмета «ЗОЖ» учащиеся должны: усвоить понятийный аппарат (название предметов, действий с ними); четко представлять последовательность операций с бытовыми предметами, при этом знать правила безопасности; уметь вести себя в чрезвычайных ситуациях; освоить модели межличностного общения в различных ситуациях.

Занятия по предмету «ЗОЖ» проводятся 1 раз в неделю. На них ведущая роль принадлежит педагогу. Для обучения создаются такие условия, которые дают возможность каждому ребенку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Учитель подбирает материал по объему и komponует по степени сложности, исходя из особенностей развития каждого ребенка.

В процессе урока учитель может использовать различные виды деятельности: игровую (сюжетно-ролевою, дидактическую, театрализованную, подвижную игру), элементарную трудовую (хозяйственно-бытовой и ручной труд), конструктивную, изобразительную (лепка, рисование, аппликация), которые будут способствовать расширению, повторению и закреплению полученных знаний.

Индивидуальные формы работы на уроках органически сочетаются с фронтальными и групповыми.

Цель: освоение учащимися системы жизненно-необходимых практических навыков и умений, обеспечивающих адекватное безопасное поведение в реальной жизни.

Задачи:

-Формировать у ребёнка понятия о безопасном поведении в быту, на улице и природе, при взаимодействии с посторонним человеком .

-Формировать умения выражать свои потребности, значимые для здоровья и сохранения его (умение элементарно описывать свое самочувствие, (способность привлечь внимание педагога в случае неважного самочувствия, недомогания), используя невербальные и вербальные средства общения;

-Формировать интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, физические потребности), представление о физических возможностях других людей (сверстника и взрослого) и признаках здоровья человека;

-Обучать алгоритмам: умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутам и основным действиям, сопровождающих учащихся, в доступном им предметном мире, назначения предметов, правилам их безопасного использования;

-Формировать у ребёнка готовность проявлять самостоятельность, быть ответственным за результаты своих поступков.

-Развивать устойчивый интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения..

-Стимулировать ребёнка к соблюдению изученных правил и основных норм безопасного поведения в привычных и нестандартных ситуациях.

-Воспитывать доброжелательные отношения друг к другу при разрешении проблемных, игровых ситуаций, связанных с охраной здоровья

Принципы организации учебного процесса:

- Принцип коррекционно-развивающей направленности образовательного процесса, обуславливающий развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;

- Принцип преемственности, предполагающий взаимосвязь и непрерывность образования обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями) на всех этапах обучения.

-Принцип целостности содержания образования, обеспечивающий наличие внутренних взаимосвязей и взаимозависимостей между отдельными предметными областями и учебными предметами, входящими в их состав;

- Принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивающий возможность овладения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

- Принцип переноса усвоенных знаний и умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации,

что позволяет обеспечить готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

- Принцип сотрудничества с семьей;

- Принцип психолого-педагогического изучения ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

- Принцип учета онтогенетических закономерностей формирования психических функций и закономерностей психического развития детей с ограниченными возможностями здоровья.

- Принцип учета возрастных границ. Реализация этого принципа предполагает соответствие содержания образовательной программы уровню фактического и возрастного развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

В случае подготовки подобного рода программ для детей с тяжелой и умеренной умственной отсталостью, сложным дефектом необходимо ориентироваться на фактический возраст ребенка.

Принцип интегрированного подхода к отбору содержания – предусматривает отбор разделов и тематического содержания из примерных основных общеобразовательных программ, разработанных для определенной категории детей с ограниченными возможностями здоровья. Акцент следует делать на те разделы, которые в большей степени ориентированы на коррекцию и компенсацию имеющегося нарушения, а также отвечают особым образовательным потребностям и возможностям детей. Интеграция разделов и тем осуществляется путем установления внутренних взаимосвязей содержательного характера.

- Принцип дозированности осваиваемых дидактических единиц – предполагает продуманную регламентацию объема изучаемого материала по всем разделам программы для более рационального использования времени его освоения и учета реальных возможностей ребенка с ограниченными возможностями здоровья в его усвоении. Необходимость реализации этого принципа обусловлена своеобразным уровнем развития детей и замедленным темпом усвоения материала.

- Принцип соблюдения тематической взаимосвязанности учебного материала.

Реализация данного принципа определяет системный подход в обучении и развитии обучающихся.

- Принцип соблюдения линейности и концентричности. Реализация этого принципа заключается в необходимости расположения тем по каждому разделу в определенной последовательности, учитывающей степень усложнения материала и постепенного увеличения его объема, при этом каждая последующая часть программы является продолжением предыдущей (линейность). При концентрическом построении индивидуальной программы осваиваемый материал

повторяется путем возвращения к пройденному вопросу, что дает возможность более прочного его усвоения, расширения и закрепления определенных представлений и понятий.

- Принцип вариативности программного материала. Предусматривается возможность видоизменения содержания разделов, их комбинирования, в отдельных случаях изменения последовательности в изучении.

- Принцип системного подхода к проектированию АООП, СИПР. Этот принцип направлен на реализацию основных содержательных линий развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья: социальное развитие, физическое развитие, познавательное развитие, формирование ведущих видов деятельности и др.

- Принцип комплексного подхода к проектированию АООП, СИПР предполагает предоставление возможности реализации подобного рода программы всеми субъектами коррекционно-педагогического процесса, в частности, учителями-дефектологами, учителями-логопедами, педагогами-психологами, воспитателями, педагогами-предметниками, родителями, педагогами дополнительного образования и другими специалистами.

- Принцип ориентировки коррекционно-педагогической помощи в рамках проектирования и реализации АООП, СИПР. В отношении детей с ограниченными возможностями здоровья основополагающим становится формирование жизненных навыков, которые проявляются в достижении умения реализовать определенные функции и действия. Жизненные навыки или иначе навыки жизненной компетентности позволяют ребенку с отклонениями в развитии ежедневно выполнять целый ряд функций, обеспечивающих его жизнедеятельность (самообслуживание, передвижение, ориентировка в пространстве, коммуникация и др.). Необходим выбор таких направлений и форм работы с ребенком, которые будут решающими для его социальной адаптации и интеграции в общество.

- Принцип единства диагностики и коррекции. Проектированию программы, как отмечалось выше, предшествует этап комплексного диагностического обследования, на основе которого составляется первичное заключение об уровне развития ребенка, определяются цель и задачи работы с ребенком. В то же время реализация программы требует систематического контроля динамических изменений в развитии ребенка, его поведении, деятельности и в целом в уровне достижений того или иного ребенка. Результаты диагностики позволяют своевременно вносить необходимые коррективы в содержание программы для обеспечения ее оптимальной реализации в коррекционно-педагогической работе с ребенком с ограниченными возможностями здоровья.

- Принцип индивидуально-дифференцированного подхода при проектировании и реализации программы. Реализация индивидуально-дифференцированного подхода предполагает определение адекватных индивидуальным особенностям и потребностям ребенка с ограниченными возможностями здоровья условий обучения, форм и методов обучения, а также реализацию индивидуального подхода в выборе содержания, методов и приемов, планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы

Методы:

- Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

1. Практические, словесные, наглядные (по источнику изложения учебного материала).

2. Репродуктивные, объяснительно-иллюстративные, поисковые, исследовательские, проблемные и др. (по характеру учебно-познавательной деятельности).

3. Индуктивные и дедуктивные (по логике изложения и восприятия учебного материала);

- Методы контроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности:

Устные проверки и самопроверки результативности овладения знаниями, умениями и навыками;

- Метод мониторинга;

- Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности:

Определённые поощрения в формировании мотивации, чувства ответственности, обязательств, интересов в овладении знаниями, умениями и навыками.

В условиях реализации программы актуальными становятся **технологии:**

1) Информационно-коммуникационная технология. Применение ИКТ способствует достижению основной цели модернизации образования – улучшению качества обучения, обеспечению гармоничного развития личности, ориентирующейся в информационном пространстве, приобщенной к информационно-коммуникационным возможностям современных технологий и обладающей информационной культурой, а также представить имеющийся опыт и выявить его результативность.

2) Игровые технологии – направленные на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением

3) Технология развивающего обучения – взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиске различных способов

решения учебных задач посредством организации учебного диалога в исследовательской и поисковой деятельности обучающихся.

4) Здоровьесберегающие технологии. Обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни.

Направления коррекционной работы:

– налаживание эмоционального контакта с ребенком, на основе которого впоследствии строится взаимодействие педагога с ребенком в процессе совместной деятельности. Без умения ребенка взаимодействовать со взрослым, принимать поставленную задачу и адекватно пользоваться помощью взрослого невозможно обучение. Поэтому для каждого ребенка сначала нужно подобрать подходящий для него набор коммуникативных средств (фраза, слово, звук, жест, карточка), а затем обучать его пользоваться ими;

- постоянно поддерживать собственную активность ребенка, так как развитие социально окружающего мира невозможно без активного и сознательного участия ребенка в процессе;

- одним из показателей активности ребенка является его положительное отношение к заданию. Если у ребенка быстрая истощаемость, нужно следить за его реакциями, так как иногда такой ребенок не показывает, что он устал, а сразу переходит к деструктивным формам поведения (агрессия, самоагрессия, истерика и т. п.). Лучше устроить дополнительную паузу или закончить занятие пораньше;

- у ребенка может быть свой темп восприятия происходящих событий, поэтому педагог должен стараться взаимодействовать с ним, не навязывая свой темп, а терпеливо дожидаясь ответной реакции;

- взрослый поддерживает интерес к заданию. Например, помогает в тех ситуациях, когда ребенок не может справиться самостоятельно, но при этом не делает за ребенка то, что он может (пусть и с трудом) сделать сам;

- с поддержанием активности ребенка тесно связана задача развития мотивации деятельности. При неадекватной мотивации ребенок или откажется от деятельности вообще, или его действия будут механическими. Чаще всего такие действия не приводят даже к усвоению ребенком конкретных навыков, тем более не способствуют развитию ребенка. Именно изменением мотивации достигается переход активности из ненаправленной в целенаправленную;

На первых занятиях поддерживается четкая пространственно-временная структура. Каждое занятие должно иметь явно выраженные начало и конец, отдельные задания внутри занятия отделяются друг от друга. Структурировано и

пространство помещения – определенные задания связаны с определенным местом или предметом.

Сложные задания чередуются с простыми, а напряжение с расслаблением. Для этого включаются тактильно-ритмические игры (или другие занятия, которые нравятся ребенку). Коррекционные занятия проводятся как индивидуально, так и в небольших группах — по 2–3 ребенка со сходными проблемами. Как правило, это дети, с которыми предварительно уже проводились индивидуальные занятия по данной программе.

Содержание обучения на уроках «ЗОЖ» очень разнообразно, что определяется многообразием различных дефектов, присущих детям с умеренной умственной отсталостью. Нарушения памяти, внимания, мышления, моторики, и в частности зрительно-двигательной координации, которые прямым образом отражаются на возможностях ,результатах детей с умеренной умственной отсталостью, требуют проведение игр и упражнений, направленных па коррекцию этих нарушениях. На эти работы не отводятся целиком отдельные уроки; они включаются в урок как определенный этап среди других видов деятельности. Для коррекции нарушения внимания предусмотрены специальные упражнения и игры.

Все занятия необходимо сопровождать живой эмоциональной речью учителя, побуждать учащихся к активной речи по ходу деятельности. Учитель должен стимулировать и организовывать двигательную активность каждого ребенка.

Учебную работу на уроках необходимо строить так, чтобы ранее пройденный материал постоянно включался в новые виды работ, закреплялся и вводился в самостоятельную деятельность детей на различных уроках.

В процессе урока учитель использует различные виды деятельности: игровую (сюжетно-ролевую, дидактическую, театрализованную, подвижную игру), элементарную трудовую (хозяйственно-бытовой и ручной труд),), которые будут способствовать расширению, повторению и закреплению представлений.

Индивидуальные формы работы на занятиях органически сочетаются с фронтальными и групповыми.

Дидактический материал подобран в соответствии с содержанием и задачами урока-занятия, с учетом уровня развития детей.

В процессе освоения содержания учащиеся приобретают общие учебные умения, навыки, осваивают способы деятельности, предусмотренные стандартом начального общего образования. К числу важнейших относятся, в частности, наблюдение объектов окружающего мира, их устное описание, соотнесение полученных результатов с целью наблюдения (опыта); выявление с помощью сравнения отдельных признаков объектов; проведение простейших измерений разными способами с использованием соответствующих приборов и инструментов;

работа с простейшими моделями для описания свойств и качеств изучаемых объектов; работа с учебными и научно-популярными текстами и др.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Образовательная область, к которой относится учебный предмет «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ)» - «Окружающий мир».

Сроки изучения учебного предмета - 1 год.

Количество часов на изучение предмета - 1 часа в неделю (34 часа в год).

Количество учебных недель-34.

Программа состоит из разделов курса, тем различных учебных занятий. Каждый раздел темы имеет свою комплексно - дидактическую цель, в которой заложены специальные знания и умения.

Количество часов по четвертям:

1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего за год
8 часов	8 часов	11 часов	7 часов	34 часа

4.Содержание учебного предмета

Содержание данной адаптированной основной общеобразовательной рабочей программы состоит из следующих разделов:

- Формирование культурно-гигиенических навыков и элементарных представлений о здоровом образе жизни.
- Уход за жилищем.
- Питание.
- Безопасность в доме , на улице, в природе.

Раздел:«Формирование культурно-гигиенических навыков и элементарных представлений о здоровом образе жизни» включает следующее содержание: представления о своем теле, его строении, о своих двигательных возможностях, правилах здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и профилактика болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках, возрастных изменениях. формирование умений умываться, мыться под душем,

чистить зубы, мыть голову, стричь ногти, причесываться и т. д; Формирование умений ориентироваться в одежде, соблюдать последовательность действий при одевании и снятии предметов одежды; использование во время еды столовых приборов, питьё из кружки, накладывание пищи в тарелку, пользование салфеткой; формирование навыков обслуживания себя в туалете. Навыки, связанные с гигиеной тела. части тела (голова, глаза, волосы, нос, рот, зубы, уши, шея, грудь, живот, спина, руки, ноги, пальцы);предметы санитарии и гигиены: мыло, мыльница, мочалка, расческа, зубная щетка, зубная паста, ножницы, ванна, полотенце; действия, связанные с гигиеной тела: мыть, вытирать, чистить, полоскать, причесываться.

Закреплять навыки одевания и обувания под присмотром учителя .

Раздел:«Уход за жилищем» предполагает:

наблюдения за трудом уборщицы в школе. Рассмотрение иллюстраций об уборке помещений. Практические действия по сметанию крошек со стола, мытью стола. Практические действия по уборке класса с помощью учителя по определенному алгоритмическому предписанию в виде картинок и пиктограмм: подготовка тряпочки для влажной уборки, вытирание пыли на подоконнике, на столе, протирание доски и т. п. Обучение учащихся действиям с пылесосом. Уточнение значений пиктограмм «убирать со стола», «подметать», «пылесос», «пылесосить». Называние действий с использованием вербальных и невербальных средств общения. Формирование представлений учащихся о необходимости уборки квартиры для сохранения здоровья человека. Знакомство с понятием «пыль в доме». Упражнения в переноске, раскатывании и скатывании коврика . Способы уборки пыли: влажной тряпочкой, специальными средствами и т. п. Способы чистки ковров. Упражнения в уходе за ковриком: чистка пылесосом (при активном участии учителя). Беседы о необходимости чистки мягких изделий: ковров, пледов, подушек для сохранения их чистоты. Дидактические упражнения с бытовыми предметами: узнавание и называние (посуда, гигиенические средства, телевизор, утюг, пылесос, гладильная доска). Использование вербальных и невербальных средств коммуникации (пиктографических кодов, словесных и жестовых обозначений) для называния и показа этих предметов.

Раздел «-Питание»-уточнение и закрепление знаний учащимися правил поведения во время еды: надевать специальные фартуки (по необходимости), удерживать ложку, чашку, брать в ложку требуемое количество еды, есть аккуратно, жевать медленно, пользоваться салфеткой во время еды и после приема пищи. Составление рассказов по пиктограммам. Беседы с учащимися о роли воды в жизни человека, растений, животных. Роль воды для питания человека. Чистая и грязная вода. Вода, которую можно употреблять в пищу. Знакомство со знаками безопасности: «Питьевая вода», «Запрещается использовать в качестве питьевой

воды». Понятия «сырая вода» и «кипяченая вода». Вода для приготовления пищи. Упражнения, в которых учащиеся обучаются включать электрический чайник, понимать сигнал «Вода вскипела», наливать из чайника в чашку кипятка (с обучением мерам безопасности).

Раздел «Безопасность в доме , на улице, в природе». Правила правильного и безопасного пользования туалетом. Пиктограмма «туалет». Упражнения в открывании и закрывании двери. Отработка алгоритма и словесное пояснение необходимости правильного, аккуратного использования кнопок слива на смывном бачке. Рассказ учителя о последствиях неправильного их использования. Упражнения на ориентировку в пространстве комнаты, во время переноса различных предметов Прогулки с учащимися по школе и на пришкольном участке, рассматривание растений (комнатных и уличных) с пояснениями о способах ухода за ними и безопасного обращения с ними. Ядовитые растения. Продолжение ознакомления учащихся во время экскурсий и специально созданных образовательных ситуациях с элементарными правилами поведения на улице, с дорожными знаками. Закрепление названий и умений ориентироваться по ним совместно со учителем (см. шестой класс). Уточнение представлений учащихся о труде пожарных, сотрудников ГИБДД, их значимости для безопасности окружающих. Моделирование обучающих ситуаций, в которых учащиеся играют роли людей этих профессий, выполняют действия по предупреждению опасности или по ее ликвидации. Ориентировка в пространстве и познавательные действия с материалами, необходимыми для организации игр на темы безопасности в различных ситуациях: реальных (на основе предметной и предметно-игровой деятельности); отраженных в знаках (светофор, дорожные знаки, знаки пожарной безопасности), в образных игрушках; условных, символических (в воображаемой игровой ситуации). Расширение знаний обучающихся ,создание проблемных ситуаций по правилам безопасного поведения (на улице, в доме, в природе) в сюжетных подвижных играх с использованием отдельных элементов комплектов «Азбука пожарной безопасности», «Азбука дорожного движения», «Азбука здоровья и гигиены», «Азбука железной дороги». Аудиальные упражнения (отработка реакций на звуки), позволяющие скорректировать поведение учащихся на улице. «Чтение» звуков улицы для формирования у учащихся контроля ситуации: местонахождение источника звука (движущийся транспорт, сигнал автомобиля, звуковой сигнал при зеленом свете светофора); сравнение контрастных и близких по звучанию неречевых звуков; восприятие звуков разной громкости (с использованием CD-дисков «Звуки улицы», «Театральные шумы» и др.). (Интеграция с уроками по предмету «Альтернативное чтение».) Упражнения, в ходе которых активизируется использование учащимися вербальных и невербальных средств общения по теме «Безопасность», закрепляется понимание слов улица, дорога, пешеход, сигнал автомобиля, сигнал светофора, пешеходный

переход, легковой автомобиль, грузовой автомобиль, пожарная машина, трамвай, троллейбус, автобус, пожар, информационные знаки: больница, детский сад и др.

Данный предмет для учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью имеет практическую направленность и максимально индивидуализирован. Уроки по предмету для учащихся проводятся с учетом особенностей развития ребенка. Этим объясняется небольшой объем требований, предъявляемых к учащимся и учитывающих определенную динамику развития по сравнению с предыдущими годами обучения. Усвоению материала способствует отбор словесного материала для объяснения, закрепления, повторения; методического аппарата (правил, инструкций, заданий, вопросов); иллюстраций, схем, таблиц и т.д.

При разработке рабочей программы учитывался существующий разброс в уровне развития учащихся и индивидуальный характер восприятия ими образовательных знаний и умений. Таким образом я разделила класс на 2 группы:

5.Требования к уровню подготовки обучающихся

Учащиеся 1 группы должны знать:

- Соблюдать правила личной гигиены при небольшой помощи взрослых
- Соблюдать правила безопасности, передвигаясь на транспорте под контролем педагога;
- Правила перехода дороги с помощью педагога;
- Знать правила первой медицинской помощи при кровотечении, отравлении, тепловом ударе с помощью педагога;
- Правила дорожного движения с помощью педагога;
- Основные понятия — «здоровье», «здоровый образ жизни». Факторы, влияющие на состояние здоровья (курение, алкоголь, токсикомания) с помощью педагога.

Учащиеся (помощь педагога) должны уметь и знать:

- Соблюдать правила личной гигиены при небольшой помощи взрослых
- Правильно переходить дорогу, перекресток;
- Соблюдать правила безопасности, передвигаясь на транспорте под контролем педагога;
- вызвать «скорую помощь», оказать первую помощь при порезах и ссадинах, ушибе, небольшом ожоге, при укусе насекомыми, собакой, кошкой, при кровотечении из носа с помощью педагога;
- Правила выполнения личной гигиены под руководством взрослого;

- Соблюдать правила безопасности, передвигаясь на транспорте под контролем педагога;
- Правила перехода дороги с помощью педагога;
- Правила дорожного движения с помощью педагога;
- Основные понятия — «здоровье», «здоровый образ жизни». Факторы, влияющие на состояние здоровья (курение, алкоголь, токсикомания) с помощью педагога.

6. Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета.

В результате освоения предметного содержания курса «ЗОЖ» у учащихся 9 класса сформируются общие учебные умения и способы познавательной деятельности. Текущий контроль по изучению каждого основного раздела, будет проводиться в форме обобщающего урока в конце большой темы с учетом индивидуальных возможностей детей. Оценка достижений обучающихся будет осуществляться по пятибалльной системе. Два раза в год оценка знаний и умений обучающихся будет проводиться с помощью Мониторинга по карте прохождения индивидуальной программы обучения.