

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Кировградская школа-интернат», реализующая адаптированные
основные общеобразовательные программы»

Принято:
Педагогическим советом школы
Протокол заседания
№ 1 от «29» августа 2023 г.

Утверждаю:
Директор школы
Парицкина О. В. 
Приказ № 94 от «31» августа 2023 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Я сам»
направление: самообслуживание

8 «Б» класс

Составитель:
Белюсова Наталья Михайловна
Учитель высшей квалификационной
категории

2023год

Пояснительная записка

1 Рабочая программа по внеурочной деятельности «Я сам» составлена на основе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2)
4. Учебного плана ГБОУ СО «Кировградская школа – интернат».

Обучающиеся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью зачастую не могут себя обслуживать в силу различных причин. Курс призван расширить рамки самостоятельности обучающихся. Специальные коррекционные занятия направлены на практическую подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития учащихся.

Цель обучения - формировать и совершенствовать у обучающихся необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь.

Задачи:

Образовательные:

- формирование адаптационных механизмов поведения в различных ситуациях;
- формирование практических навыков и умений в бытовых ситуациях;
- формирование элементарных общеучебных умений;

Коррекционно-развивающие:

- развитие навыков самообслуживания на основе ознакомления с бытовыми ситуациями;
- развитие элементарной, жизнеобеспечивающей бытовой ориентировки в окружающей действительности;

активизация познавательных процессов обучающихся;

- овладение навыками коммуникации, значимыми для социальной адаптации в окружающей действительности;
- подготовка учащихся к самостоятельной практической и бытовой деятельности;
- общее развитие учащихся

Общая характеристика учебного предмета.

Структура курса представлена следующими разделами: «Одежда и обувь», «Питание», «Жилище», «Семья», «Культура поведения», «Транспорт».

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушением интеллекта необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Большое значение имеют разделы, направленные на

формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей и т.д.

Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию, использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда; воспитание желания и стремления к приготовлению доброкачественной пищи; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, ловкости, скорости; внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, смекалки, сообразительности, воображения, фантазии, интереса к национальным традициям.

На уроках используются здоровьесберегающие технологии, мультимедийные технологии. Уроки предполагают игровую форму проведения, варьирование структурных компонентов (частей) урока в зависимости от субъективного состояния учащихся, интересов и предпочтений.

К основным методам, применяемым на уроке, относятся: беседа, объяснение, демонстрация, рассказ, упражнения (тренировочные, по шаблону, самостоятельные работы), метод наблюдения, метод повторения и закрепления, дидактические игры, метод проектов, метод групповой и индивидуальной работы, метод разноуровневой работы.

Программы предусматривают разноуровневые требования к усвоению содержания учебного материала: базовый и минимально необходимый уровни, что дает учителю возможность практически осуществлять дифференцированный подход к обучению детей.

Планируемые результаты изучения курса «Я сам».

Предметные результаты включают освоение обучающимися умений, знаний и навыков для данной предметной области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Минимальный уровень:

- - своё имя и фамилию; знать имена родителей и близких родственников;
- - домашний адрес (по возможностям детей);
- - части лица, тела; правила пользования предметами личной гигиены и моющими средствами;
- - виды посуды и её назначение;
- - виды продуктов, которые уже готовы к употреблению;
- - правила дорожного движения;
- - правила обращения с лекарствами;
- - виды продуктов, которые уже готовы к употреблению.

Достаточный уровень:

- - ориентироваться в школе;
- - находить и показывать на себе, на товарище, на кукле части лица и тела;
- - причёсываться, чистить зубы, следить за аккуратностью в одежде;
- - подбирать одежду, обувь по сезону, одеваться и раздеваться, расстегивать, застегивать одежду (по возможностям детей);
- - вытирать пыль, убирать мусор, убирать пылесосом (по возможностям детей);
- - готовить элементарную пищу (бутерброд);
- - ухаживать за цветами;
- - пользоваться телефоном (по возможностям детей);
- - вести себя в общественных местах, в гостях.

Содержание курса «Социально – бытовая ориентировка и самообслуживание»

Программно – методический материал включает разделы:

- Одежда и обувь
- Питание
- Жилище
- Семья
- Культура поведения
- Транспорт

Тематическое планирование 34 ч/год (1 ч/нед.)

Одежда и обувь- 8 часов.

Продолжение обучения учащихся умениям различать виды одежды. Рассматривание одежды, которую носят осенью (демисезонная одежда: пальто, куртка). Рассматривание иллюстраций, на которых изображены дети, взрослые в одежде в осенний период. Игры и игровые упражнения на запоминание демисезонной одежды (обводка по контуру и раскрашивание демисезонной одежды, «Одень куклу», лото «Подбери пару» и др.) Рассматривание одежды, которую носят зимой (зимняя одежда: пальто, куртка, шуба). Способы ухода за одеждой (чистка, стирка). Средства по уходу за одеждой. Оборудование для стирки одежды (стиральная машина).

Питание - 8 часов.

Уточнение и запоминание учащимися режима питания (завтрак, обед, полдник, ужин). Рассказ учителя о необходимости и важности приема пищи в определенное время суток, о значении питания в жизни человека. Подбор карточек с изображением продуктов для завтрака. Соотнесение иллюстраций (фотографий) с изображением приема пищи и пиктограммами. Создание образовательных условий для практических занятий по сервировке стола к обеду. Воспитание аккуратного, бережного отношения к посуде и навыков ее безопасного использования.

Жилище-8 часов.

Знакомство учащихся с обобщенным понятием «жилище» (жилища есть у всех живых существ; они очень разные). Жилище человека (дом, квартира в доме). Рассматривание дома (квартиры) на иллюстрациях, просмотр фрагментов видеофильмов. Помещения в доме (комната, кухня, спальня и пр.). Соотнесение со знакомыми пиктограммами. Знакомство с мебелью, необходимой для полноценного сна (кровать, диван, тахта). Пиктограммы «мебель». Практические упражнения, дидактические и ролевые игры, способствующие усвоению учащимися понятий «дом», «квартира» («Покажи, где изображен дом и раскрась его», «Выбери мебель, на которой ты будешь спать», «Помоги кукле расставить мебель в спальне»).

Семья – 4 часа.

Обучение учащихся называнию собственного имени и фамилии, имен близких родственников (матери, отца, бабушки, дедушки, брата, сестры). Рассматривание семейных фотографий и называние (*это я, это мама, это папа* и пр.). Обучение учащихся умениям различать членов семьи. Рассматривание иллюстрации «Семья». Распознавание членов семьи и показ их на иллюстрации, фото. Пиктограммы «семья».

Культура поведения – 3 часа.

Знакомство учащихся с правилами обращения к взрослым людям. Формирование у детей уважительного отношения к людям, старшим по возрасту. Чтение художественной литературы, просмотр видеосюжетов. Театрализованные игры.

Транспорт - 3 часа.

Обучение учащихся умениям показывать и называть городской транспорт. Виды пассажирского транспорта (автобус, трамвай, троллейбус, метро). Рассматривание предметных картинок, на которых изображены виды пассажирского транспорта. Знакомство с алгоритмом выполнения элементарных правил безопасного поведения в транспорте и на улице. Обучение учащихся правильному поведению при посадке в пассажирский транспорт и выходе из него.

Тематическое планирование

№	Тема	Дата	Количество часов	Содержание и виды деятельности
1-8	<p>Одежда и обувь- 8 часов.</p> <p>1.Виды одежды.</p> <p>2.Демисезонная одежда (пальто, куртка)</p> <p>3.Зимняя одежда</p> <p>4.Уход за одеждой</p> <p>5.Средства по уходу за одеждой</p> <p>6.Оборудование для стирки одежды (стиральная машина).</p>	1 1 1 2 2 1		<p>Продолжение обучения учащихся умениям различать виды одежды. Рассмотрение одежды, которую носят осенью (демисезонная одежда: пальто, куртка). Рассмотрение иллюстраций, на которых изображены дети, взрослые в одежде в осенний период. Игры и игровые упражнения на запоминание демисезонной одежды (обводка по контуру и раскрашивание демисезонной одежды, «Одень куклу», лото «Подбери пару» и др.) Рассмотрение одежды, которую носят зимой (зимняя одежда: пальто, куртка, шуба). Способы ухода за одеждой (чистка, стирка). Средства по уходу за одеждой. Оборудование для стирки одежды (стиральная машина).</p>
9-16	<p>Питание – 8 часов</p> <p>1.Значения питания в жизни человека.</p> <p>2.Режим питания</p> <p>3. Продукты питания для завтрака</p> <p>4.Сервировка стола к обеду</p> <p>5.ТБ при использовании посуды</p>	1 2 2 2 1		<p>Уточнение и запоминание учащимися режима питания (завтрак, обед, полдник, ужин). Рассказ учителя о необходимости и важности приема пищи в определенное время суток, о значении питания в жизни человека. Подбор карточек с изображением продуктов для завтрака. Соотнесение иллюстраций (фотографий) с изображением приема пищи с пиктограммами. Создание образовательных условий для практических занятий по сервировке стола к обеду. Воспитание аккуратного, бережного отношения к посуде и навыков ее безопасного использования.</p>
17-24	<p>Жилище- 8 часов</p> <p>1.Знакомство с понятием «жилище»</p> <p>2. Виды домов</p> <p>3.Помещения в доме.</p>	1 2 2		<p>Знакомство учащихся с обобщенным понятием «жилище» (жилища есть у всех живых существ; они очень разные). Жилище человека (дом, квартира в доме). Рассмотрение дома (квартиры) на иллюстрациях, просмотр фрагментов видеофильмов. Помещения в доме (комната, кухня, спальня и пр.). Соотнесение со знакомыми пиктограммами. Знакомство с мебелью, необходимой для полноценного</p>

	4.Мебель. 5. Уход за мебелью	2 1		сна (кровать, диван, тахта). Пиктограммы «мебель». Практические упражнения, дидактические и ролевые игры, способствующие усвоению учащимися понятий «дом», «квартира» («Покажи, где изображен дом и раскрась его», «Выбери мебель, на которой ты будешь спать», «Помоги кукле расставить мебель в спальне»).
25- 28	Семья -4 часа. 1.Мое имя, фамилия. 2.Мои родственники. 3.Члены моей семьи.	1 1 2		Обучение учащихся называнию собственного имени и фамилии, имен близких родственников. Рассматривание семейных фотографий и название «это я, это мама, это папа».Обучение учащихся умениям различать членов семьи и показ их на иллюстрации, фото. Пиктограммы «Семья»
29- 31	Культура поведения-3 часа. 1.Что такое культура поведения. 2. Правила хорошего тона. 3.Вежливые слова	1 1 1		Знакомство учащихся с правилами обращения к взрослым людям. Формирование у детей уважительного отношения к людям, старшим по возрасту. Чтение художественной литературы, просмотр видеосюжетов. Театрализованные игры.
32- 34	Транспорт- 3 часа. 1.Виды городского транспорта. 2. Виды пассажирского транспорта. 3.Правила поведения в транспорте.	1 1 1		Обучение учащихся умениям показывать и называть городской транспорт. Виды пассажирского транспорта (автобус, трамвай, троллейбус, метро). Рассматривание предметных картинок, на которых изображены виды пассажирского транспорта. Знакомство с алгоритмом выполнения элементарных правил безопасного поведения в транспорте и на улице. Обучение учащихся правильному поведению при посадке в пассажирский транспорт и выходе из него.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890526

Владелец Паршутина Оксана Валентиновна

Действителен с 27.09.2023 по 26.09.2024