

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей естественно-
гуманитарного цикла
Протокол № 1
от «31» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Педагог-организатор ГБОУ
школы-интерната №3
г.о. Тольятти
_____ М.В.Терентьева
«31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ школы-
интерната №3 г.о. Тольятти
_____ О.П. Степанова
«31» августа 2023г.

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Я умею...»

Направление: проектная деятельность

Учебный год: 2023 – 2024

Классы: 1 (доп), 1-7 классы

Количество часов в неделю: 1 час; **в год:** 34 часа (33 часа в 1 (доп) классах)

Программа составлена на основе: адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГБОУ школы-интерната №3 г.о. Тольятти

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Я умею» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития ГБОУ школы-интерната №3 г.о. Тольятти (2 вариант).

В соответствии с учебным планом на учебный предмет «Я умею» отводится 34 часа (33 часа в 1 (доп) классах) в год; 1 час в неделю.

Общая характеристика

Программа курса внеурочной деятельности «Я умею» реализуется в рамках социального направления. Программа способствует формированию у обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью навыков самообслуживания.

Занятия самообслуживания являются средством активного познания окружающей действительности. Практическая деятельность, будучи весьма конкретной и простой по содержанию, является наиболее понятной и доступной воспитанникам. Разнообразие видов труда становится источником приобретения новых знаний и представлений. Программа внеурочной деятельности «Я умею» составлена с учётом возрастных и психологических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений. Предназначена для детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью является средством формирования умений и навыков по самостоятельному обслуживанию своих потребности. В процессе занятий по данному предмету у них вырабатываются практические умения и навыки, необходимые для их повседневной жизни.

Цели: формирование социально значимых бытовых навыков; воспитание стремления к самостоятельности в доступных для обучающихся пределах; усвоение правил совместной деятельности.

Задачи:

- формирование у них знаний и умений, способствующих

социальной и психологической адаптации;

- практическая подготовка учащихся к самостоятельному обслуживанию своих потребностей;
- повышение общего уровня развития учащихся;
- формирование мотивационной сферы гигиенического поведения;
- помощь учащимся в овладении нормами правильного поведения в природной среде.

Основная воспитательная задача по данному разделу работы – прививать детям навыки самостоятельности, изживать тенденцию к иждивенчеству в посильных для детей задачах по самообслуживанию. Большую работу в этом плане следует проводить с родителями учащихся. Воспитание навыков личной гигиены и самообслуживания необходимо наладить в семье.

Следует учитывать индивидуальные возможности детей и указанные в программе элементарные навыки, воспитываемые у них.

Организуя труд детей, обучая их навыкам самообслуживания, важно не подавить стремление к самостоятельности, важнейший фактор в формировании трудолюбия. Учителю необходимо способствовать развитию инициативы учащихся. В связи с этим решающее значение имеют игровые приемы, они позволяют учителю скрыть свою педагогическую позицию, активно воздействовать на учащихся. Положительная оценка учителя даже небольших успехов учащегося вызывает у ребенка удовлетворение, рождает уверенность в своих силах.

Формированию у данной категории учащихся потребности участвовать в посильном для него труде способствует воспитанию у детей интереса к трудовой деятельности взрослых.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- освоение основных принципов и правил социально-бытового ориентирования, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
- сформированность познавательных интересов и мотивов,

направленных на изучение основ быта; интеллектуальных умений (анализировать, сравнивать, делать выводы);

- эстетического отношения к живым объектам.
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

- знание основных правил поведения в быту и жизни;
- знание и соблюдение правил работы в школьных кабинетах;
- соблюдение правил работы со школьными приборами и инструментами на различных уроках;
- оценивать с эстетической точки зрения объекты живой и неживой природы.

Содержание программы

Личная гигиена. Уроки Мойдодыра (правила чистоты). Забота о глазах. Глаза - главные помощники человека. Уход за ушами. Гигиена слуха. Осанка - стройная спина. Полезные и вредные привычки. Одежда и обувь. Виды одежды и головных уборов, их назначение. Повседневный уход за одеждой (предупреждение загрязнений). Виды обуви, их назначение, уход за обувью

(сушка, чистка, подготовка сезонной обуви к хранению). Правила выбора обуви и одежды.

Питание. Как следует питаться? Советы кулинара Всезнайки. Продукты растительного и животного происхождения, их разнообразие и значение для здоровья человека. Советы доктора Айболита (предупреждение простудных заболеваний и гриппа). Правила питания и приготовления пищи. Приготовление пищи. Завтрак (приготовление бутербродов, заваривание чая). Порядок на кухне. Уход за посудой, кухонными принадлежностями и приборами. Сервировка стола к завтраку.

Культура поведения. Школа хороших манер. В чём секрет волшебных слов? Поведение в школе. Поведение в столовой.

Жилище. Виды жилых помещений в городе и деревне. Жилой дом, общежитие. Варианты квартир и подсобных помещений. Степень удобств. Правила повседневной уборки комнаты. Уроки Золушки. Почтовый адрес дома и школы.

Здоровье. Можно ли дожить до ста лет? Что нужно для этого? Кто и что помогает мне сохранить здоровье?

Транспорт. Виды транспорта. Проезд в школу. Поведение в транспорте, на улице.

Торговля. Продовольственные и промтоварные магазины, универсамы, универмаги, специализированные магазины. Их назначение. Поведение в магазине. Порядок приобретения товаров.

Место курса в учебном плане

Программа курса внеурочной деятельности «Я- умею» входит в часть учебного плана ГБОУ школы- интерната №3, формируемую участниками образовательных отношений.

**Тематическое планирование
1 (доп) класс**

№ темы	Тема занятия	Кол-во часов
Я и школа		
1	Наша школа	1
2	Школьные принадлежности	1
3	Называние имен учителей	1
Кто я? Какой я?		
4	Мой домашний адрес	1
5	Дом, в котором я живу	1
6	Правила поведения «Один дома»	1
7	Мои чувства. Радость, грусть	1
8	Мои чувства. Обида, страх	1
Я и семья		
9	Человек и его корни. Родословное древо семьи	1
10	Праздники в нашей семье	1
11	Профессии папы и мамы	1
Я среди людей		
12	Правила поведения в общественных местах	1
13	Государство- это мы.	1
14	История моей страны.	1
15-16	Герб, флаг, гимн нашей Родины	2
17	Президент РФ	1
18	Ролевая игра «Я в театре (кино)»	1
Я и улица		
19-20	Дорожные знаки	2
21	Детские игры и дорога	1
22	Не шути с огнем	1

23	Осторожно! Электричество!	1
24	Ролевая игра «Поворот в замочной скважине»	1
25	Номера первой помощи - 01, 02, 03	1
26	Правила поведения в транспорте	1
Я и мое здоровье		
27	Дидактическая игра «Вредно – полезно»	1
28	Вредные микробы	1
29	Правильно моем руки	1
30	Витамины	1
31	Чистота – залог здоровья	1
32	Домашняя аптечка	1
33	Итоговое занятие «Знаю. Умею. Расскажу»	1

Тематическое планирование 1-4 классы

№ тем ы	Тема занятия	Кол-во часов
Я и школа		
1	1. Мой класс	1
2	2. Правила поведения в школе	1
Кто я? Какой я?		
3	3. Мое имя	1
4	4. Я учусь быть трудолюбивым	1
Я и семья		
5	5. Мои мама и папа	1
6	6. Семейные праздники	1
7	7. Я забочусь о своих домашних животных	1

Я среди людей		
8	8.Путешествие в страну «Помогайка»	1
9	9.У меня сегодня день рождения	1
10	10. Ситуационная игра «Муха – цокотуха»	1
11	11. В магазине игрушек	1
12	12.Правила поведения в столовой	1
13	13.Учусь застегивать пуговицы	1
14	14. Учусь правильно одевать брюки, рубашку	1
15	15.Соблюдаю правила поведения во время перемены	1
16	16. Ролевая игра «Репка»	1
17	17.Что «можно» и что «нельзя»	1
18	18.Вежливые слова (жесты)	1
Я и улица		
19	19.Дорожные знаки	1
20	20.Я иду по переходу	1
21	21. Безопасная улица	1
22	22.Детские игры и дорога	1
23	23.Загорелся красный свет	1
24	24.Что вокруг может быть опасным	1
25	25.Твой друг - светофор	1
Я и мое здоровье		
26	26.Чистота - залог здоровья	1
27	27.Учусь правильно мыть руки	1
28	28.Части тела	1
29	29.Правая и левая (рука, нога, глаз, ухо)	1
30	30.Пальчики	1
31	31.Учусь умываться	1
32	32.Учусь вытирать лицо, руки	1
33	33.Ролевая игра «Врач – пациент»	1

34	34. Итоговое занятие «Я научился»	1
----	-----------------------------------	---

**Тематическое планирование
5-6 классы**

№	Тема занятия	Кол-во часов
<i>Личная гигиена</i>		
1.	Уроки Мойдодыра (правила чистоты).	1
2.	Забота о глазах. Глаза - главные помощники человека.	1
3.	Уход за ушами. Гигиена слуха.	1
4.	Осанка - стройная спина.	1
5.	Полезные и вредные привычки.	1
<i>Одежда и обувь</i>		
6.	Виды одежды и головных уборов, их назначение.	1
7.	Повседневный уход за одеждой (предупреждение загрязнений).	1
8.	Виды обуви, их назначение, уход за обувью (сушка, чистка, подготовка сезонной обуви к хранению).	1
9.	Правила выбора обуви и одежды.	1
<i>Питание</i>		
10.	Как следует питаться? Советы кулинара Всезнайки.	1
11.	Продукты растительного и животного происхождения, их разнообразие и значение для здоровья человека.	1
12.	Советы доктора Айболита (предупреждение простудных заболеваний и гриппа).	1
13.	Правила питания и приготовления пищи.	1
14.	Как приготовить завтрак (приготовление бутербродов, заваривание чая).	1
15.	Порядок на кухне.	1

16.	Уход за посудой, кухонными принадлежностями и приборами.	1
17.	Сервировка стола к завтраку.	1
18.	Сервировка стола к обеду.	1
19.	Сервировка стола к ужину.	1
<i>Культура поведения</i>		
20.	Школа хороших манер. В чём секрет волшебных слов?	1
21.	Поведение в школе.	1
22.	Поведение в столовой.	1
<i>Жилище</i>		
23.	Виды жилых помещений в городе и деревне.	1
24.	Правила повседневной уборки комнаты. Уроки Золушки.	1
25.	Почтовый адрес дома и школы.	1
<i>Здоровье</i>		
26.	Можно ли дожить до ста лет? Что нужно для этого?	1
27.	Кто и что помогает мне сохранить здоровье?	1
<i>Транспорт</i>		
28.	Виды транспорта.	1
29.	Проезд в школу.	1
30.	Поведение в транспорте, на улице.	1
<i>Торговля</i>		
31.	Продовольственные и промтоварные магазины, универсамы, универмаги, специализированные магазины. Их назначение.	1
32.	Поведение в магазине.	1
33.	Порядок приобретения товаров.	1
34.	Итоговое занятие «Я это умею!»	1

Тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<i>Личная гигиена (4 ч.)</i>		
1	Уход за руками и ногами.	1
2	Как сохранить здоровыми зубы?	1
3	Закаливание организма.	1
4	Полезные и вредные привычки	1
<i>Жилище. Усадьба (7ч.)</i>		
5	Повседневная и регулярная уборка жилища. Пылесос.	1
6	Обустройство собственного уголка или комнаты. Организация рабочего и спального места.	1
7	Гигиена сна.	1
8	Книги в доме. Размещение и уход за книгами.	1
9	Комнатное цветоводство. Правила ухода за комнатными растениями (полив, рыхление почвы, опрыскивание).	1
10	Наш двор.	1
11	Осенние работы на приусадебном участке.	1
<i>Семья. Мир взаимоотношений (5 ч.)</i>		
12	Состав семьи, родственные отношения.	1
13	Взаимоотношения в семье	1
14	Наша школьная семья.	1
15	Организация семейных праздников.	1
16	День именинника.	1
<i>Питание (7ч.)</i>		
17	Гигиена приготовления пищи.	1
18	Хранение продуктов и готовой пищи.	1
19	Роль и место ужина в дневном рационе питания.	1
20	Первичная обработка овощей, рыбы.	1
21	Подготовка круп к варке. Приготовление блюд из круп, макаронных изделий, овощей, рыбы	1
22	Приготовление напитков.	1
23	Составление меню ужина. Сервировка стола к ужину.	1
<i>Культура поведения (3ч.)</i>		
24	Город и мы.	1
25	Дисциплина на улице.	1
26	Поведение в транспорте.	1
<i>Здоровье (3ч.)</i>		
27	Здоровье и его главные законы (постепенность, систематичность, ритмичность).	1

28	Закаливание организма.	1
29	Друзья твоего здоровья (солнечный свет, чистая вода, рациональное питание, физические упражнения, отдых, глубокий сон, разум).	1
<i>Природа и человек (3ч.)</i>		
30	Природа и человек (экологические проблемы, роль человека в сохранении природной среды, правила поведения в ней).	1
31	Весенние работы на клумбах, газоне во дворе. Высаживание рассады цветов, луковиц, клубней.	1
32	Уход за саженцами (полив, рыхление почвы).	1
<i>Учреждения и организации (2ч.)</i>		
33	Стадион, спортзал, бассейн, тренажёрный зал. Их назначение и правила посещения.	1
34	Стадион, спортзал, бассейн, тренажёрный зал. Их назначение и правила посещения.	1