

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
классных руководителей
Протокол № 1
от « 29 » 08 2025г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ
школы-интерната № 3
г. о. Тольятти

О.П. Степанова
« 29 » 08 2025г.
Приказ 205/од от 29.08.2025г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я умею...»

Направленность: проектная деятельность

Учебный год: 2025-2026

Класс: 1 (доп.) – 4 классы

Количество часов в неделю: 1 в год: 34 (в 1 (доп.) классах 33)

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

Рабочую программу составили: классные руководители 1 (доп.) – 4 классов

г.Тольятти
2025г.

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 (2 вариант) ГБОУ школы-интерната № 3 г. о. Тольятти.

Обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития особенно нуждаются в целенаправленном обучении и особой поддержке. Актуальность программы заключается в том, что обычно взрослые сосредоточивают свои усилия только на тренировки детей в различных учебных умениях: чтении, письме, счете. Но необходимо учитывать, что ребенок в школе не только читает, пишет и считает, но и чувствует, переживает, размышляет, оценивает себя, друзей, взрослых. И помогать ему надо, прежде всего, в понимании самого себя и своего места в школьной жизни, во взаимодействии с ребятами и учителем. Помогать в поиске своих ресурсов, утверждении веры в себя и свои возможности, устремлении к преодолению школьных трудностей. И тогда ребенок в школе будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный путь будет непременно успешным и радостным.

Учебный план образовательной школы включает в себя часы коррекции личностной, коммуникативной и познавательной деятельности.

Общая характеристика

Программа курса внеурочной деятельности «Я умею» реализуется в рамках проектной деятельности. 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 потребностей, В процессе занятий по данному предмету у них вырабатываются практические умения и навыки, необходимые для их повседневной жизни.

Тематический план программы направлен на коррекцию и развитие эмоционально-волевой сферы, коммуникативных УУД, высших психических функций обучающихся. В данной программе используются упражнения и игры, направленные на развитие эмоциональной сферы, коммуникативных и личностных навыков, а также развитие моторики, памяти, внимания, саморегуляции. Обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития часто испытывают сложности при установлении контакта с собеседником, при необходимости передать или принять информацию. Такие умения нужны в обучении, профессиональном становлении, личном общении.

Главной целью программы является формирование психологического базиса для полноценного развития личности ребенка с ОВЗ, создания условий для оптимизации его психического и эмоционального развития.

Задачи программы: 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 учебного материала

Навыки, связанные с гигиеной тела.

Научить детей показывать и называть правую и левую руку, правую и левую ногу, части тела: лоб, подбородок, затылок, щеки, губы. Уметь пользоваться носовым платком. Уметь причесываться и следить за аккуратностью волос. Закрепление умения показывать и называть части тела. Уметь показывать и называть пальцы (большой, указательный, средний, безымянный, мизинец). Прививать детям основные гигиенические правила в отношении зубов и полости рта. Навыки и правила утренней зарядки. Уметь следить за чистотой рук; мыть руки без напоминания после пользования туалетом и всякого загрязнения. Уметь чистить зубы, полоскать рот.

Уметь самостоятельно, без помощи взрослого выполнить в нужной последовательности все этапы утреннего и вечернего туалета (умывание, причесывание, чистка зубов).

Навыки одевания и раздевания.

Закрепление ранее приобретенных навыков. Уметь следить за своим внешним видом: заправлять рубашку в штаны, застегивать рубашку и штаны на все пуговицы, натягивать колготки. Знать, в каком порядке надевать разные части одежды. Учить различать лицевую сторону от изнанки, застегивать и расстегивать пуговицы, различать обувь для правой и левой

ноги. Уметь шнуровать ботинки. Аккуратно, без напоминания взрослого складывать и убирать, снятые с себя предметы одежды.

Навыки, связанные с приемом пищи.

Закрепление ранее приобретенных навыков. Введение дежурств. Помощь в сервировке стола, его уборка после еды. Уметь различать и называть основные продукты питания (суп, каша, мясо, котлеты, картофель, рыба, яйцо, масло, сахар и т.д.). Без напоминания мыть руки перед едой

Навыки, связанные с уходом за одеждой, обувью, постелью.

Вытирать ноги, входя в помещение со двора, стряхивать снег с одежды. Уметь следить за чистотой своей одежды и обуви, чистить загрязнившиеся вещи щеткой. Уметь различать, все ли пуговицы на месте. Уметь выстирать мелкие вещи: воротники, платки, носки и т.д.

Навыки поведения и самообслуживания.

Уметь содержать в чистоте и опрятном порядке свои вещи, рабочее место (парту), школьные принадлежности. Уметь накрывать на стол, прибирать посуду после еды, вытереть стол, накрывать стол скатертью. Без напоминания прибирать за собой после еды, занятий. Помогать младшим детям при совершении туалета.

Принимать участие в дежурствах по уборке класса, столовой.

Большую работу в этом плане учителю необходимо проводить с родителями учащихся. Воспитание навыков личной гигиены и самообслуживания необходимо наладить в семье. Все виды работ по обслуживающему труду должны осуществляться в соответствии с правилами санитарии и техники безопасности. При проведении уроков необходимо следить за состоянием одежды воспитанников.

**Тематическое планирование занятий
1 (доп.) классы**

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Знакомство (ролевая игра с мягкой игрушкой Зайчик Ушастик; пальчиковая гимнастика, упражнение на внимание «Сделай так, если...»)	1
2	Мой портрет (рисунок «Автопортрет», ответы на вопросы, упражнение на воображение «Страна зайчиков», упражнение на развитие мышления «В каком доме живет зайчик?»)	1
3	Мое имя (рисунок «Визитная карточка», стихотворение «Мое	1

	имя», упражнение на развитие памяти: карточки «Волшебная пропажа»)	
4-5	Мои чувства (схематические рисунки чувств, анализ рисунка, упражнение на развитие логики «Заполни пустую клеточку») (схематические рисунки чувств, игра «Азбука настроений», анализ рисунка, упражнение «Чувства – воспоминания», задание «Сочини рассказ», рисунок «Мое настроение»)	2
6	Учимся менять свое настроение (рисунок «Художник Тюбик», «Мусорное ведро», упражнение на внимание «Нарисуй отражение»)	1
7	Я глазами других (рисунок «Каким меня видят другие люди», упражнение на развитие моторики «Нарисуй ежика двумя руками»)	1
8-9	Снимаю напряжение (упражнение «Что с тобой?», способы снятия напряжения, упражнение «Муха», упражнение «Свеча», пальчиковая гимнастика) (упражнение «Прогоняем страх», рассказ «Ночные страхи», рисунок «Мой страх – Победа над страхом» способы снятия напряжения, упражнение «Муха», упражнение «Сосулька», релаксация «Звуки моря»)	2
10	Мой темперамент (работа с рисунками темперамента, задание «Раскрась картинку», задание «Выясни темперамент друга», развиваем логическое мышление)	1
11	Мои черты характера (задание «Раскрась», задание «Черты характера», упражнение «Мои желания, развиваем мышление»)	1
12	Я умею управлять собой (упражнение-рассуждение «Кто такой дрессировщик», упражнение «Умею остановиться», упражнение «Будь внимательным!»)	1
13-14	Я умею выполнять требования взрослых (игра на развитие памяти «Действуй по инструкции», упражнение «Продолжи предложение» (создание рисунка по инструкции, запиши ответы на вопросы – явления погоды, графический диктант – напиши и продолжи, релаксация «Звуки леса»)	2
15	Мои обязанности в мире взрослых (задание «Кто Я», рисунок «Моя семья», развиваем моторику)	1
16	Я умею преодолевать трудности (ролевая гимнастика на развитие моторики, упражнение-обсуждение «Как я умею справляться с трудностями», упражнение на внимание «Сумей понять», «Тихо»)	1
17-18	Я умею слушать других (ролевая гимнастика «Изобрази животное», упражнение-обсуждение «Слушать и слышать», рисунок по инструкции), (упражнение «Слушаем и двигаемся», упражнение «Слушаем и отвечаем», упражнение «Слушаем и определяем», релаксация «Происхождение камушка»)	2
19	Я умею учиться у ошибки (работа со сказкой «Чему может научить ошибка» - развиваем внимание и мышление)	1
20	Я умею быть доброжелательным (упражнение «Найди хорошее в любом человеке», упражнение «Волшебные слова»)	1
21	Я умею договариваться (рисунок «Моя страна», работа со сказкой, упражнение по клеткам «Действуй по инструкции»)	1
22	Общение (упражнение «Интонация», игра «Иностранец», упражнение «Мимика», задания на внимание)	1
23	Взаимоуважение (упражнение «Придумай имя животному», игра «Тише, Танечка, не плачь», игра «Узнай причину грусти», задание	1

	на развитие внимания «Что изменилось»)	
24	Секреты общения (работа с загадками про пса и кота, работа с черно-белой иллюстрацией кота и пса, игра «Мимика и жесты», игра «Интонация», игра «Успокой кисоньку», игра «Вежливые слова», релаксация «Музыка леса», рисунок)	1
25	Я слушаю (работа со сказкой «Путешествие собаки», развиваем мышление «Что больше?», упражнение «Эмоции зайки», игра «У оленя дом большой», упражнение «Чувства бельчат», «Помощь в беде», рисунок «Мой хороший поступок»)	1
26	Я умею слышать (работа со сказкой, упражнение «Кто умеет слышать», упражнение «Отрабатываем навыки»)	1
27	Я умею слушать других (упражнение «Слушаем и рисуем», слушай и отвечай на вопросы «Что придумал Сережа?», упражнение-релаксация «Рисуем картинки в уме»)	1
28-29	Настроение (упражнение «Состояние человека», игра «Изобрази маску», рисунок «Многоцветик настроения», релаксация «Звуки леса», развиваем слуховую память), (рисунок «Мое настроение», упражнение «Эмоции», игра «Угадай эмоцию», игра «Изобрази эмоцию», упражнение «Поставь балл эмоции»)	2
30	Поступки и общение (задание «Расскажи о еже», упражнение «Внимание к окружающим людям», работа с рассказом «Так будет справедливее», разыгрывание ситуаций развиваем моторику «Еж двумя руками»)	1
31	Можно и не ссориться (обсуждение вопросов о ссорах и драках, упражнение «Разыгрываем ситуации», способы снятия напряжения), (упражнение «Чувства-ассоциации, игра «Изобрази ситуацию», рассуждение «Чувства во время ссоры и драки», неоконченные предложения, история про одного мальчика, пальчиковая гимнастика, рисунок по сюжету)	1
32-33	Я учусь решать конфликты (игра «Изобрази смелого и трусливого животного», работа со сказкой, упражнение «Этот конфликт», упражнение «Придумай конфликт», тренируем внимание), (игра «Вежливые слова», разбираем ситуации, обсуждение рассказа «Синие листья», проигрывание ситуаций, рисунок «Цветопись настроения», упражнение «Регулирование состояния»)	2
Итого		33

Тематическое планирование занятий 1 (2-й год обучения) – 2 классы

Тема занятия	Колич. часов
Я и школа	
1. Я – школьник	1
2. Школьные принадлежности. Игра «Собери портфель»	1
3. Правила поведения в школе	1
Кто я? Какой я?	
4. Назови свое имя	1
5. Я и мои одноклассники, их имена	1
Я и семья	
6. Моя семья. Семейный альбом	1
7. Рассказ о папе, маме	1
8. Ролевая игра «Сыночки – матери»	1

Я среди людей	
9. Мои обязанности	1
10. Мой труд	1
11. Я учусь дружить	1
12. Знаю добрые слова	1
13. Я одеваюсь сам	1
14. Сюжетно – ролевая игра «Покупатель – продавец»	1
15. Мой город.	1
16. Покупки в аптеке	1
17. У меня зазвонил телефон	1
18. Имена моих друзей	1
19. Что такое хорошо и что такое плохо	1
20. Учимся вежливо разговаривать	1
Я и улица	
21. Мы- пешеходы	1
22. Мы- пассажиры	1
23. Идем по переходу	1
24. Внимание! Красный свет	1
25. Общественный транспорт	1
26. ПДД. Я и моя жизнь	1
27. Ролевая игра «Твой друг – светофор»	1
Я и мое здоровье	
28. Гигиена полости рта	1
29. Вредные микробы	1
30. Питание. Вредно – полезно	1
31. Витамины	1
32. Правильно моем руки	1
33. Ролевая игра «Оказание первой помощи»	1
34. Итоговое занятие «Я умею»	1
Итого	34

Тематическое планирование занятий 3 – 4 классы

Тема занятия	Колич. 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.Герб, флаг, гимн нашей Родины	1
16.Президент РФ	1
17. Мы и закон	1
18. Правонарушения. Виды ответственности	1
19. Ролевая игра «Я в театре (кино)»	1
Я и улица	
20.Дорожные знаки	1
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.Соблюдаем безопасность при общении с животными	1
34.Итоговое занятие «Знаю. Умею. Расскажу»	1
Итого	34