РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей начальных классов
Протокол № 1
от «31» августа 2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ школы-
интерната №3 г.о. Тольятти
_____О.П. Степанова
«31» августа 2026г.

Степанова Ольга Павловна

Подписан цифровой подписью:
Степанова Ольга Павловна
Расположение: 00e3cd6c5b4011da59
Дата: 2026.10.30 10:25:28+04'00'

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Я умею»

Учебный год: 2026-2027
Класс: 1-4
Количество часов в неделю: 1 час; **в год:** 34 часа (1 класс (доп) 33 часа)
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 составил: классные руководители 1-4 классов

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 в год (1 класс (доп) 33 часа), 1 час в неделю, 34 учебные недели (1 класс (доп) 33 учебные недели) .

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 сам» 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.

Цели: формирование умений и навыков по самостоятельному обслуживанию своих потребностей у детей с ограниченными возможностями здоровья, имеющими умеренную и тяжелую степень умственной отсталости.

Задачи: формирование положительного отношения и интереса к бытовому труду, выработка привычки к личной гигиене, чистоте и аккуратности, привитие навыков культуры поведения, воспитание уважения к труду взрослых, привитие детям навыков самостоятельности, искоренение тенденции к иждивенчеству в посильных для детей задачах по самообслуживанию.

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.

Эффективным приемом является привлечение положительного примера. Большое место занимают такие приемы, как рассматривание иллюстраций, чтение литературных произведений, использование песенок, потешек, пословиц, поговорок. Увлечь ребенка деятельностью по самообслуживанию можно, вызвав у него интерес к предмету.

Очень действенными приемами является показ инсценировок с помощью игрушек настольного театра, театра бибабо. Сюжет учитель придумывает сам .Учителю необходимо побуждать детей к взаимопомощи, используя пример тех, у кого уже воспитаны определенные навыки, учить внимательному, доброму отношению друг к другу.

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

- Знание и умение называть части тела;
- различение и называние предметов санитарии и гигиены, предметов для приема пищи, предметы одежды;
- умение одеваться и обуваться с помощью педагога;
- совершать под присмотром педагога туалет;
- знание места хранения предметов туалета;
- умение правильно вести себя за столом.

Содержание программы

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 изнаночной, 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. 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.

Тематическое планирование 1 классы (доп)

№ 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 (2 год обучения)-4 классы

№ 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
31-32	Чистота – залог здоровья	2
33	Домашняя аптечка	1
34	Итоговое занятие «Знаю. Умею. Расскажу»	1