

РАССМОТРЕНО

на заседании
научно-методического совета
Протокол № 1 от « 26 » 08. 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

директор школы
Г.Ф. Акимкина
Приказ № 125-ОД от « 26 » 08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности общекультурного направления

практикум «Я сам»

для 1 (дополнительного), 1– 4 классов

Государственного общеобразовательного казённого учреждения

Иркутской области

«Специальная (коррекционная) школа города Усть-Илимска»

Составлена учителем начальных классов
Доценко Ольгой Викторовной,
первая квалификационная категория

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности общекультурного направления «Я сам» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР (вариант 2), в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Значительное место в общей системе коррекционно-воспитательной работы с детьми занимает обучение их навыкам 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» 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.

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

Задачи программы:

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, искоренять 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.

Общая характеристика программы

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.

Навыки самообслуживания у детей формируются в играх с куклами, в процессе выполнения разнообразных действий (раздевание, одевание, причесывание), в дидактических играх.

Учителю необходимо побуждать детей к взаимопомощи, используя пример тех, у кого уже воспитаны определенные навыки, учить внимательно, 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.

Описание места программы в учебном плане

Программа «Я сам» является частью АООП образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР (вариант 2). Программа реализуется через внеурочную деятельность общекультурного направления.

Класс	Количество часов					В год
	В неделю	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	
1 (дополнительный)- 1 класс	1	8	8	9	8	33
2-4 класс	1	8	8	10	8	34

Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с требованиями ФГОС результативность обучения школьников с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения программ внеурочной деятельности представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся. Предполагается достижение обучающимися следующих **личностных результатов** (жизненных компетенций):

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- овладение начальными навыками адаптации;
- освоение доступных социальных ролей
- 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 освоения программы представлены с учетом специфики содержания предметных областей, затрагиваемых в ходе внеурочной деятельности обучающихся.

«Речь и альтернативная коммуникация»

- развитие речи, умения пользоваться средствами альтернативной коммуникации: жестами, взглядом, коммуникативными таблицами, тетрадями, карточками.

«Математические представления».

- различение и сравнение предметов по форме, величине,
- ориентировка в схеме тела, в пространстве, на плоскости,
- пересчет предметов в доступных пределах.

«Человек»

- формирование навыков самообслуживания (прием пищи, питье, выполнение гигиенических процедур, одевание и раздевание, сообщение о своих потребностях и желаниях);
- приобретение опыта заботливого и бережного отношения к себе и к своим вещам.

«Домоводство».

- овладение умением выполнять доступные бытовые поручения (обязанности), связанные с выполнением повседневных дел дома;
- умение выполнять доступные бытовые виды работ: приготовление пищи, уборка, стирка, глажение, чистка одежды, обуви, сервировка стола, др;
- умение соблюдать технологические процессы в хозяйственно-бытовой деятельности: стирка, уборка, работа на кухне, др.;
- умение соблюдать гигиенические и санитарные правила хранения домашних вещей, продуктов, химических средств бытового назначения.

«Окружающий социальный мир».

- формирование представлений о доме, школе, о расположенных в них объектах (мебель, оборудование, одежда, посуда, и др.).

«Изобразительная деятельность».

– использование инструментов и материалов в процессе доступной изобразительной деятельности (лепка, рисование, аппликация).

Базовые учебные действия

1. Создание благоприятной обстановки, способствующей формированию положительной мотивации пребывания в образовательной организации и эмоциональному конструктивному взаимодействию с взрослыми и сверстниками:

- спокойное пребывание и перемещение в школьной среде;
- принятие и установление контакта с педагогом и другими взрослыми, участвующими в организации учебного процесса;
- ориентация в учебной среде класса;
- ориентация и следование расписанию дня (последовательности и очередность событий/занятий).

2. Формирование учебного поведения:

- подражание простым движениям и действиям с предметами;
- выполнение простых речевых инструкций (дай, возьми, встань, сядь, подними и др.);
- принятие помощи взрослого;
- выполнение действий с предметом (по подражанию, по образцу, самостоятельно);
- выполнение задания в течение определенного временного промежутка на групповом занятии;
- принятие помощи учителя на групповом занятии.

3. Формирование умения выполнять задания в соответствии с определенными характеристиками:

- выполнение задания полностью (от начала до конца)
- выполнение задания в течение периода времени, обозначенного наглядно (при помощи таймера, будильника, песочных часов)
- выполнение задания с заданными качественными параметрами

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Система оценки планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов в рамках курса осуществляется в соответствии с системой оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения АООП.

Содержание программы

Содержание программы представлено разделами с указанием формируемых навыков.

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 уборной 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, расправлять складки воротничка. 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. Участвовать в линейке. Уметь накрывать на стол, прибирать посуду после еды, вытереть клеенку, 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 обучающихся.

Тематическое планирование 1 (дополнительный) класс

№	Тема	Характеристика видов деятельности обучающихся	Кол-во часов
1 четверть			
1-2	«Кукла умывается»	Подворачивание рукавов одежды перед умыванием с помощью взрослого	2
3-4	«Самый красивый стол»	Удержание правильной позы за столом	2
5-6	Подарки Мойдодыра»	Знакомство с предметами личной гигиены (мыло)	2
7-8	«Подарки Мойдодыра»	Знакомство с предметами личной гигиены (полотенце)	2
2 четверть			
9-10	«Уложим куклу Таню спать»	Снятие одежды, развешивание ее на стуле	2
11	«Пропало платье»	Описание внешнего вида платья	1
12	«Пропало платье»	Описание внешнего вида платья	1
13-14	«Научим обезьянку Читку мыть руки»	Аккуратное открывание крана и регулировка воды до комфортной температуры. Нанесение из дозатора на влажные руки жидкого мыла	2
15-16	«Научим обезьянку Читку мыть руки»	Подстановка рук под струю воды, круговые движения ладонками с внутренней и внешней стороны	2
3 четверть			
17	«Мои любимые ложки»	Удерживание хлеба и ложки в левой, в правой руке.	1
18	«Спрячь в домики»	Уборка игрушек	1
19	«Поможем куклам одеться»	Практика самостоятельного одевания	1
20	«Грязные руки»	Практика самостоятельного мытья рук с использованием твердого мыла	1
21	«Накорми мишку мёдом»	Прием пищи с широкого края ложки	1
22-23	«Помоги друг другу»	Постановка стулья к столу	2
24-25	«Каждой вещи своё место»	Складывание одежды после физкультуры	2

4 четверть

26-27	«Помогаем куклам Ане и Кате одеться на прогулку»	Последовательное надевание одежды, повторение названия одежды.	2
28-29	«Помогаем куклам Ане и Кате раздеться после прогулки»	Последовательное снятие одежды, повторение названия одежды.	2
30-31	«Помогаем Мишутке мыть лапы»	Отжимание воды с рук (кулачки)	2
32-33	«Мойдодыр»	Закрепление раннее приобретенных навыков	2
			33

1 класс

№	Тема	Характеристика видов деятельности обучающихся	Кол-во часов
1 четверть			
1-2	«Кукла умывается»	Подворачивание рукавов одежды перед умыванием с помощью взрослого	2
3-4	«Самый красивый стол»	Удержание правильной позы за столом	2
5-6	«Мыло душистое»	Называние и использование по назначению предметов личной гигиены (жидкое мыло, кусковое мыло)	2
7-8	«Обращение с одеждой»	Снятие одежды, выворачивание и развешивание на стуле	2
2 четверть			
9	«Найди свое платье»	Описание внешнего вида платья	1
10	«Пропало платье»	Описание внешнего вида платья	1
11-12	«Научим обезьянку Читку мыть руки»	Подстановка рук под струю воды, круговые движения ладонками с внутренней и внешней стороны	2
13-14	«Мои любимые ложки»	Удерживание хлеба и ложки в левой, в правой руке.	2
15-16	«Спрячь в домики»	Уборка игрушек	2
3 четверть			
17-18	«Поможем куклам одеться»	Самостоятельное надевание одежды	2
19-20	«Грязные руки»	Практика самостоятельного мытья рук с использованием твердого мыла	2
21-22	«Накорми мишку мёдом»	Прием пищи с широкого края ложки, вилки	2
23-24	«Помоги друг другу»	Постановка стулья к столу, задвигание стула	2
25	«Каждой вещи своё место»	Складывание одежды после прогулки	1
4 четверть			
26-27	«Помогаем куклам Ане и Кате раздеться после прогулки»	Последовательное надевание одежды, повторение названия одежды.	2
28-29	«Помогаем Мишутке мыть лапы»	Отжимание воды с рук	2
30-31	«Помогаем Мишутке просушить лапы»	Отжимание воды с рук (кулачки)	2
32-33	«Мойдодыр»	Закрепление раннее приобретенных навыков	2
			33

2 класс

№ п/п	Тема	Характеристика видов деятельности обучающихся	Кол-во часов
1 четверть			
1-2	«Одень куклу»	Соблюдение последовательности одевания и раздевания	2
3-4	«На прогулку»		2
5-6	«Раздень куклу с прогулки»		2
7-8	«Исправь ошибку»		2
2 четверть			
9-10	«Парикмахерская»	Использование расчёски, зеркала, носового платка	2
11-12	«Мы моем свои расчёски»		2
13-14	«Найди домик своей расчёски, платочка»		2
15-16	«Укрась платочек»		2
3 четверть			
17	«Умоем Петрушку»	Самостоятельное использование развёрнутого полотенца в процессе умывания	1
18	«Поможем Зайке вытирать лапы полотенцем»		1
19-20	«Шнуровки – сапожки»	Застегивание и расстегивание пуговиц на одежде с помощью взрослого, застегивание и расстегивание обуви на «липучках»	2
21-22	«Липучки»		2
23-23	«Застёжки»		2
25-26	«Чистюли»	Использование салфетки во время еды и после приёма пищи	2
4 четверть			
27-28	«Потерялись игрушки»	Самостоятельная уборка игрушек после игры в классе	2
29-30	«Умелый и Неумелый рядом»	Оказание помощи друг другу в одевании и раздевании	2
31-32	«Катя пришла в гости»		2
33-34	«Как правильно сидеть за столом»	Соблюдение правильной позы за столом (сидеть близко к столу, наклоняя голову над тарелкой)	2
			34

3 класс

№	Тема	Характеристика видов деятельности обучающихся	Кол-во часов
1 четверть			
1-2	«Одеваемся на прогулку»	Соблюдение последовательности одевания и раздевания	2
3-4	«Исправь ошибку»		2
5-6	«Парикмахерская»	Использование расчёски, зеркала, носового платка	2
7-8	«Учимся пользоваться носовым платком»		2
2 четверть			
9-10	«Умываем лицо»	Соблюдение правил умывания, последовательности действий: закатать рукава, открыть кран, намочить руки, затем намылить, встряхнуть воду с рук, снова набрать в ладошки воду, умыть лицо, сухо вытереть полотенцем.	2
11-12	«Шнуровки-сапожки»	Завязывание шнурков, расстегивание и	2

13-14	«Липучки»	застёгивание обуви на «липучках», «молнии»	2
15-16	«Молнии»		2
3 четверть			
17-18	«Учимся застегивать пуговицы»	Застегивание пуговиц.	2
19	«Чистюли»	Использование салфетки во время еды и после приёма пищи.	1
20	«Как правильно сидеть за столом»	Соблюдение правильной позы за столом (сидеть близко к столу, наклоняя голову над тарелкой, расположение рук)	1
21-22	«Помоги товарищу!»	Оказание помощи друг другу в одевании и раздевании, складывании одежды	2
23-24	«Правая и левая (рука, нога, глаз, ухо)»	Различение правой и левой частей своего тела.	2
25-26	«Наши дружные пальчики-ребята»	Показ и называние пальцев на руке (большой, указательный, средний, безымянный, мизинец).	2
4 четверть			
27-28	«Моя одежда»	Оценка чистоты своих вещей	2
29-30	«Моя одежда»	Аккуратное складывание своих вещей при переодевании	2
31-32	«Питание. Вредно-полезно»	Различение полезных продуктов.	2
33-34	«Правила этикета»	Выбор предметов, нужных для приема пищи (ложка, тарелка, стакан). Мытье рук перед едой. Правильное удержание и использование ложки. Пережевывание пищи. Опрятный прием пищи. Соблюдение правил поведения за столом: садиться за стол и выходить из-за стола по разрешению. Мытье рук после туалета.	2
			34

4 класс

№ п/п	Тема	Характеристика видов деятельности обучающихся	Кол-во часов
1 четверть			
1-2	Части тела	Называние и показ правой и левой руки, ноги.	2
3-4	Правая и левая (рука, нога)		2
5-6	Голова. Лоб, глаза, щеки, подбородок, уши	Называние и показ частей головы: лоб, глаза, щеки, подбородок, уши	2
7-8	«Пальчики»	Узнавание и называние пальцев руки (большой, указательный, средний, безымянный, мизинец)	2
2 четверть			
9-10	«Сказка про башмачок» (часть 1)	Различение обуви для правой и левой ноги. Шнуровка ботинок.	2
11-12	«Сказка про башмачок» (часть 2)		2

13	«Волшебный платочек»	Отработка навыка аккуратного использования носового платка.	1
14-15	«Зеркало и расческа»	Слушание объяснений учителя. Расчесывание волос, умение следить за аккуратностью волос.	2
16	«Гигиена школьника»	Самостоятельное соблюдение последовательности всех этапов утреннего и вечернего туалета (умывание, причесывание, чистка зубов).	1
3 четверть			
17	Значение гигиенических процедур для здоровья человека	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Игры. Работа с предметными картинками. Практические упражнения.	1
18	«Чистота – залог здоровья» Чистота рук и ног.		1
19	«Вредные микробы»		1
20-21	«Уход за зубами»	Знание назначения принадлежностей личной гигиены. Знание последовательности действий при чистке зубов.	2
22	«Уход за волосами»	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Игры. Работа с предметными картинками. Практические упражнения.	1
23-24	«Уход за ногтями»		2
25-26	«Я – дежурный »	Участие в дежурствах по уборке класса, столовой.	2
4 четверть			
27-28	«Питание»	Различение и название основных продукты питания (суп, каша, мясо, котлеты, картофель, рыба, яйцо, масло, сахар и т.д.). Без напоминания мыть руки перед едой..	2
29-30	«Вредно – полезно»	Слушание учителя о вредной и полезной еде. Игра «Найти полезную еду». Разделение продуктов на «вредные» и полезные.	2
31-32	«Моя одежда»	Порядок надевания разных частей одежды. Различение лицевой и изнаночной стороны.	2
33-34	«Содержи свои вещи в порядке»	Аккуратное самостоятельное складывание и уборка снятых с себя предметов одежды.	2
			34

Оценочные материалы

Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие. В ходе мониторинга педагог оценивает уровень сформированности представлений, действий (операций), внесенных в СИПР. Итоговые результаты образования за оцениваемый период оформляются описательно в форме характеристики за учебный год.

Оценка достижения предметных результатов обучающимися осуществляется в процессе выполнения предметных действий, работ и результатов педагогического наблюдения за выполнением заданий. При оценке результативности обучения учитываются особенности психического, неврологического и соматического состояния обучающегося. При оценке результативности учитывается степень самостоятельности ребенка.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

- Технические средства обучения: компьютер, принтер, видеопроектор.

Демонстрационные пособия: аудио и видеоматериалы, презентации, мультипликационные фильмы;

игрушки; дидактические и сюжетные картинки;

Рекомендуемая литература:

1. Обучение детей с выраженным нарушением интеллекта. Программно-методический материал./ Под ред. Бгажноковой И.М. М.: Владос, 2007г.