

**Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми  
«Специальная (коррекционная) школа № 40» г. Сыктывкара**

Рассмотрено:  
Методическим  
объединением  
Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.

Рекомендовано:  
Педагогическим советом  
  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ.  
Директор ГОУ РК «С(К)Ш  
№ 40» г. Сыктывкара

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
социального направления  
«Я сам»**

Срок реализации программы	1 год
Составитель	Бессонова К.А., учитель начальных классов

г. Сыктывкар  
2024 г.

# **1. Пояснительная записка**

## **Нормативно – правовая база создания Программы**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 – ФЗ.
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286 – 15 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
3. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 №1599).
4. Адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) государственного общеобразовательного учреждения Республики Коми «Специальная (коррекционная) школа №40» г. Сыктывкара.
5. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ внеурочной деятельности государственного общеобразовательного учреждения Республики Коми «Специальная (коррекционная) школа №40» г. Сыктывкара.
6. Учебный план государственного общеобразовательного учреждения Республики Коми «Специальная (коррекционная) школа №40» г. Сыктывкара.

## **Направленность Программы**

Программа реализуется во внеурочной деятельности, направление развития личности – социальное.

## **Актуальность Программы**

Овладение ребенком навыками самообслуживания является важным шагом на пути к его самостоятельности и независимости от взрослых.

Дети с сохранным развитием уже после года могут осуществлять отдельные действия, направленные на себя (например, одеваться и раздеваться, самостоятельно принимать пищу и т.д.). Эти умения ребенок приобретает сам, подражая действиям взрослых, ухаживающих за ним. И последующие навыки формируются при непосредственном участии взрослых, которые дают образец действия, одобряют правильный результат и указывают на ошибки.

У детей с особенностями развития формирование навыков самообслуживания не происходит самопроизвольно. Обучение таким навыкам составляет целое направление работы специалистов и родителей, в основе которого лежит специальная программа, учитывающая возможности ребенка на данный момент и ориентирующая на ближайшие задачи. Формирование навыков самообслуживания у детей с особенностями развития является для них и их родителей жизненной необходимостью. Наша задача – помочь этим детям приобрести независимость и самостоятельность в повседневной жизни.

## **Отличительные особенности Программы**

Программа учитывает психофизические и возрастные особенности обучающихся.

## **Адресат Программы**

Программа предназначена для обучающихся 1 «Б» класса с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, тяжелыми и множественными нарушениями развития (в соответствии с ФГОС вариант 2).

### **Цели и задачи Программы**

Цель: формирование навыков самообслуживания у детей с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи:

- 1) формирование самостоятельности, независимости от окружающих людей;
- 2) формирование навыков: по соблюдению чистоты тела, культурной еды, аккуратного и бережного обращения с одеждой и обувью, поддержания порядка в окружающей среде;
- 3) развитие психических функций и познавательной деятельности детей.

### **Принципы, на которых ориентирована Программа**

Принцип гуманистической направленности, доступности и системности.

### **Объем Программы**

33 часа в год

### **Формы организации внеурочной деятельности, виды внеурочной деятельности, методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий**

Формы организации внеурочной деятельности: групповые занятия, познавательные беседы.

Виды внеурочной деятельности: трудовая, познавательная.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

### **Срок освоения Программы**

1 год

### **Режим занятий**

1 раз в неделю

## 2. Содержание Программы внеурочной деятельности

### Учебный план

№	Название раздела	Количество часов	
		Теоретическая часть	Практическая часть
1	Моя гигиена.	3	6
2	Гигиена посуды.	3	5
3	Гигиена одежды и обуви.	7	9
Итого:		13	20
Всего:		33	

### Содержание учебно – тематического плана

№	Название раздела	Содержание раздела	Формы контроля
1	Моя гигиена.	Знакомство с зубной щеткой и зубной пастой. Формирование навыков мыть лицо и чистить зубы.	Практические задания, наблюдение
2	Гигиена посуды.	Знакомство с кухонным инвентарем. Формирование навыков мыть и сушить кухонный инвентарь.	Практические задания, наблюдение
3	Гигиена одежды и обуви.	Знакомство обувью и инвентарем для чистки обуви. Формирование навыков выворачивать, складывать, вешивать на «плечики» одежду и чистить, мыть и сушить обувь.	Практические задания, наблюдение

### Учебно – тематический план

№	№	Наименование разделов, тем	Всего часов
		<b>Моя гигиена.</b>	<b>9</b>
1	1	Повторение. Вода, мыло, полотенце, автоматическая сушилка. Последовательность действий при мытье рук.	1
2	2	Повторение. Унитаз, туалетная бумага. Последовательность действий в туалете.	1
3	3	Мытье лица. Знакомство с алгоритмом действий.	1
4	4	Мытье лица с опорой на алгоритм действий.	1
5	5	Мытье лица.	1
6	6	Зубная щетка и зубная паста.	1
7	7	Чистка зубов. Знакомство с алгоритмом действий.	1
8	8	Чистка зубов с опорой на алгоритм действий.	1
9	9	Чистка зубов.	1
		<b>Гигиена посуды.</b>	<b>8</b>

10	1	Повторение. стакан, чашка, чайник, тарелка, сковорода, кастрюля, ложка, вилка. Последовательность действий при питье жидкости и приеме пищи.	1
11	2	Повторение. Тряпка, веник, совок. Последовательность действий при уборке после приема пищи.	1
12	3	Повторение. Губка, моющее средство. Последовательность действий при мытье посуды и ее сушке.	1
13	4	Овощечистка.	1
14	5	Терка.	1
15	6	Мытье кухонных принадлежностей и их сушка. Знакомство с алгоритмом действий.	1
16	7	Мытье кухонных принадлежностей и их сушка с опорой на алгоритм действий.	1
17	8	Мытье кухонных принадлежностей и их сушка.	1
		<b>Гигиена одежды и обуви.</b>	<b>16</b>
18	1	Повторение. Футболка, кофта, шорты, брюки.	1
19	2	Повторение. Щетка. Последовательность действий при чистке одежды.	1
20	3	Выворачивание одежды. Знакомство с алгоритмом действий.	1
21	4	Выворачивание одежды с опорой на алгоритм действий.	1
22	5	Выворачивание одежды.	1
23	6	Складывание одежды. Знакомство с алгоритмом действий.	1
24	7	Складывание одежды с опорой на алгоритм действий.	1
25	8	Складывание одежды.	1
26	9	Вывешивание одежды на «плечики». Знакомство с алгоритмом действий.	1
27	10	Вывешивание одежды на «плечики» с опорой на алгоритм действий.	1
28	11	Вывешивание одежды на «плечики».	1
29	12	Ботинки.	1
30	13	Щетка, тряпка.	1
31	14	Чистка, мытье и сушка обуви. Знакомство с алгоритмом действий.	1
32	15	Чистка, мытье и сушка обуви с опорой на алгоритм действий.	1
33	16	Чистка, мытье и сушка обуви.	1

### 3. Результаты освоения Программы

Личностные результаты:

- 1) осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 5) развитие самостоятельности;
- 6) развитие доброжелательности;

7) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками на занятиях.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

1) наличие первоначальных представлений о гигиене тела, посуды, одежды и обуви.

Достаточный уровень:

1) умение самостоятельно определять предметы посуды, одежды и обуви;

2) умение с помощью учителя соотносить необходимый инвентарь с соответствующим видом деятельности;

3) умение по показу соблюдать алгоритм деятельности при мытье лица, чистке зубов; мытье и сушке кухонных принадлежностей; выворачивании, складывании, вывешивании на «плечики» одежды и чистке, мытье и сушке обуви.

#### 4. Учебный план

Направление	Название	Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Социальное	Я сам	1 «Б»	1	33

#### 5. Условия реализации Программы

Занятия проводятся в помещениях школы. Для реализации Программы требуется проектор, мультимедийная доска, ноутбук.

#### 6. Формы контроля

Основная форма контроля – практические задания. Метод отслеживания успешности освоения программы – наблюдение.

#### 7. Методические материалы

Презентации, видеоматериал, аудиоматериал, демонстрационный и раздаточный дидактический материал.

#### 8. Список литературы

1. Брезинская Е.А. Формирование социально – бытовых навыков у обучающихся с умственной отсталостью в начальных классах школы. Екатеринбург, 2022.

2. Иванович О.В., Яковлева И.С., Разживина Н.В., Талашова Т.П. Комплекс методических материалов по формированию бытовых навыков и навыков самообслуживания в рамках реализации Программы по социально – бытовому ориентированию детей с ограниченными возможностями здоровья в комнатах оккупациональной терапии в условиях реабилитационного центра. Ханты – Мансийск, 2016.

3. Цветкова Г.Е. Формирование навыков самообслуживания у детей и подростков с проблемами развития: методическое пособие. Санкт – Петербург, 2016.

Литература для обучающихся не предусмотрена.