

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Принято

на педагогическом совете
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»
протокол № 1 от "29" августа 2024 г.

Введено

в действие приказом
№ 92-0 от "2" сентября 2024 г.

Утверждаю:

Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Альметьевская школа-интернат для детей
с ограниченными возможностями здоровья»
Л.Р. Мартынова

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности (вариант 2)
Обще интеллектуальное направление.
Социально-бытовая адаптация
«Я умею»
для 6 ГУО класса
1 час в неделю; 34 часа в год
Составитель: Гимадиева Г.З., учитель начальных классов



Согласовано:

Зам. директора по УР: И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2024 г.

Руководитель ШМО: Басырова И.М.

Альметьевск – 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО(ИН)), утвержденной Министерством просвещения РФ, приказ от 24.11.2022 г. № 1026;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Методических рекомендаций Министерства просвещения РФ по организации внеурочной деятельности от 05.07.2022 г.;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Постановления СП 2.4 3648-20 «Об утверждении санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Учебного плана «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Рабочей программы воспитания ГБОУ «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Современный мир быстро меняет своё лицо, поэтому наметившаяся тенденция новых подходов в педагогике способствует также созданию новых образовательно-коррекционных программ и по социально-бытовой ориентировке.

Данная программа, сохраняя преемственность существующей, делает акцент на личностно-ориентированный подход к каждому учащемуся.

Программа предназначена для учащихся 5-9 классов с для обучающихся с умственной отсталостью в умеренной, тяжёлой и глубокой степени, с ТМНР и составлена с учётом возрастных и психологических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений, местных условий.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Я УМЕЮ»

Целями и задачами данной программы являются:

- ✓ практическая подготовка учащихся к самостоятельной жизни;
- ✓ формирование у них знаний и умений, способствующих социальной и психологической адаптации;
- ✓ повышение общего уровня развития учащихся;
- ✓ помощь учащимся в осознании того, что главная ценность жизни есть здоровье человека, за которое он отвечает сам;
- ✓ формирование у учащихся полового самосознания как основы культурного поведения;
- ✓ формирование мотивационной сферы гигиенического поведения;
- ✓ помощь учащимся в овладении нормами правильного поведения в природной среде.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Я УМЕЮ»

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного подхода к учащимся, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Основными формами и методами социально-бытовой ориентировки являются практические работы, деловые игры, экскурсии, рейды, беседы, опыты, практикумы ролевого общения и др.

Содержание занятий в 6 классе желательно выполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами («Уроки Мойодыра», «Уроки Золушки», «Рецепты кулинара Всезнайки», «Советы доктора Айболита» и др.).

Закрепление изученного материала можно проводить, организуя коррекционные игры на развитие внимания, смысловой памяти: «Полезно - вредно», «Найди правильный ответ», «Угадайка», «Продолжи (закончи) рассказ (сказку)». «Можно - нельзя» и др. Основные направления развития:

1. практическая подготовка учащихся к самостоятельной жизни представлен интегративным курсом социально-бытовой ориентировки, т.к. содержит сведения целого ряда наук, областей жизни человека и поэтому должен иметь своё логическое продолжение в системе внеклассной работы. Совместная деятельность учителя и воспитателя позволяет достичь желаемых результатов.

2. формирование у учащихся знаний и умений, способствующих социальной адаптации, так, например, программа раздела «Мир взаимоотношений» помогает учащимся разобраться в сложном мире межличностных взаимоотношений, понять свою роль в них, определить свою способность к дружбе, любви, учит преодолевать конфликты. Методика работы с учащимися на этих уроках строится на анализе различных ситуаций, включая практикум ролевого общения, что особенно эффективно для развития диалогической речи учащихся.

3. Освоение норм правильного поведения в общественных местах, представлен разделом «Культура поведения». Необходимость

подобных уроков вызвана кризисом, охватившим все сферы материальной и духовной жизни, идеологическим вакуумом, потерей жизненных ориентации для многих людей. На этой основе необходимо строить и уроки по темам: «Семья», «О самом сокровенном», «Мир взаимоотношений», «Культура поведения», «Природа и человек» и др.

4. Объяснение ценности здоровья человека, за которое он отвечает сам происходит на уроках по темам «Личная гигиена», «Здоровье» коррекционные занятия должны быть направлены не только на усвоение учащимися знаний, умений, но и на становление их мотивационной сферы, гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в реальном поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье. На данных уроках должна прослеживаться взаимосвязь поведения, характера, мировоззрения, образа жизни и здоровья человека. Проводя уроки по теме «Питание», следует обращать внимание учащихся на то, что приготовление ими пищи - искусство и что от настроения, готовящего пищу, зависит её вкус, здоровье и настроение человека.

На занятиях необходимо найти правильный тон общения с учащимися, говорить доступным языком, но не избегать научной терминологии, необходимой для изучения конкретной темы, проявлять к личности учащегося искренний интерес, сопереживать и радоваться вместе с ним.

При проведении занятий по социально-бытовой ориентировке главный акцент делается на личностное отношение каждого учащегося к изучаемому материалу. Замечено, что полученные знания, подкреплённые эмоцией (радости, значимости собственного мнения), проходят гораздо глубже и закрепляются надолго.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «Я УМЕЮ»

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умственной отсталостью в умеренной, тяжёлой и глубокой степени, с ТМНР результативность обучения каждого ученика оценивается с учётом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы по курсу «Я умею» представляет собой описание возможных результатов образования детей данной категории на весь период обучения.

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимися АООП по предмету является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в специальную индивидуальную программу развития каждого ребёнка с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета:

- ✓ 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 (доказывать, строить рассуждения, 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 освоения предмета

1. В познавательной (интеллектуальной) сфере понимание роли и значения таких предметов, как: биология, история, технология, на социально-бытовое ориентирование человека.
2. В ценностно-ориентационной сфере:
 - ✓ знание основных правил поведения в быту и жизни;
 - ✓ анализ и оценка последствий деятельности человека в бытовой сфере жизни.
3. В сфере трудовой деятельности:
 - ✓ знание и соблюдение правил работы в школьных кабинетах;
 - ✓ соблюдение правил работы со школьными приборами и инструментами на различных уроках.
4. В сфере физической деятельности:
 - ✓ освоение приемов выращивания и размножения культурных растений, ухода за ними.
5. В эстетической сфере:
 - ✓ овладение умением оценивать с эстетической точки зрения объекты живой и неживой природы

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «Я УМЕЮ»

6 класс

Вводное занятие (1 час)

Добро пожаловать в Академию добрых волшебников: беседа о содержании и значении предмета «Я умею», знакомство с кабинетом и правила поведения в нём, соблюдение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических требований на занятиях.

Личная гигиена (4 часа)

Уроки Мойдодыра (правила чистоты). Забота о глазах. Глаза - главные помощники человека. Уход за ушами. Гигиена слуха. Осанка - стройная спина. Как следует питаться? Советы кулинара Всезнайки. Продукты растительного и животного происхождения, их разнообразие и значение для здоровья человека. Советы доктора Айболита. Правила питания и приготовления пищи. Приготовление пищи. Завтрак (приготовление бутербродов, отваривание яиц, приготовление яичницы, салата, винегрета, заваривание чая, приготовление сладкой творожной массы, соков, гренок). Порядок на кухне. Уход за посудой, кухонными принадлежностями и приборами. Сервировка стола к завтраку.

Культура поведения (3 часа)

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

Жилище (6 часов)

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 (2 часа)

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

Транспорт (1 час)

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

Семья. Мир взаимоотношений (4ч) Взаимоотношения в семье. Умение различать своих родных по фото.

Одежда и обувь (5ч) Различать одежду и обувь, ухаживать за одеждой и обувью. 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 (8 часов)

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КУРСУ «Я
УМЕЮ» 6 КЛАСС**

№ п/ п	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Дата проведения	
				План	Факт
Вводное занятие					
1..	Добро пожаловать в Академию добрых волшебников: беседа о содержании и значении предмета «Я умею»	1	Знакомство с кабинетом и правила поведения в нём, соблюдение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических требований на занятиях.		
Личная гигиена					
2.	Уход за руками и ногами.	1	Правила чистоты.		
3	Как сохранить здоровыми зубы?	1	Беседа: « Зубы - главные помощники человека».		
4	Закаливание организма.	1	Просмотр фильма о закаливании.		
5	Полезные и вредные привычки	1	Викторина: «Полезные и вредные привычки».		
Семья. Мир взаимоотношений					
6	Состав семьи, родственные отношения.	1	Рассматривание семейных фотографий.		

7	Взаимоотношения в семье	1	Беседа о взаимоотношениях в семье.		
8	Наша школьная семья.	1	Творческая игра : «Наша школьная семья».		
9	Организация семейных праздников.	1	Проведение семейного праздника.		
Питание					
10	Гигиена приготовления пищи.	1	Овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе		
11	Хранение продуктов и готовой пищи.	1	Овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе		
12	Роль и место ужина в дневном рационе питания.	1	Овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе		
13	Первичная обработка овощей, рыбы.	1	Овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе		
14	Подготовка круп к варке. Приготовление блюд из круп, макаронных изделий, овощей, рыбы	1	Овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе		
15	Приготовление напитков.	1	Овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе		
16	Составление меню ужина. Сервировка стола к ужину.	1	Овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе		
17	Гигиена приготовления пищи.	1	Овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе		
Культура поведения					
18	Город и мы.	1	Овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе.		

19	Дисциплина на улице.	1	Умение соблюдать элементарные правила безопасности в повседневной жизнедеятельности.		
20	Поведение в транспорте.	1	Овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе. Знать правила поведения в транспорте.		
Жилище					
21	Повседневная и регулярная уборка жилища. Пылесос.	1	Учить детей правилам работы с пылесосом. Соблюдение правил безопасности.		
22	Обустройство собственного уголка или комнаты. Организация рабочего места.	1	Учить детей организовывать свое рабочее место и уметь убирать за собой. Расставлять по местам.		
23	Гигиена сна.	1	Просмотр фильма : «Для чего нужен сон?»		
24	Книги в доме. Размещение и уход за книгами.	1	Обучать детей ухаживать за книгами, аккуратно с ними обращаться.		
25	Комнатное цветоводство. Правила ухода за комнатными растениями (полив, рыхление почвы, опрыскивание).	1	Обучение детей правилам ухода за комнатными цветами.		
26	Наш двор.	1	Беседа о правилах безопасности во дворе дома.		
Здоровье					
27	Можно ли дожить до ста лет? Что нужно для этого?	1	Формирование представлений о себе, осознание общности и различий с другими.		
28	Кто и что помогает мне сохранить здоровье?	1	Формирование представлений о себе, осознание общности и различий с другими.		
Транспорт					
29	Виды транспорта. Проезд в школу. Поведение в транспорте, на улице.	1	Правила поведения в транспорте.		
Одежда и обувь					

30	Виды одежды и головных уборов, их назначение.	1	Различать головные уборы для каждого сезона, знать их предназначение.		
31	Повседневный уход за одеждой (предупреждение загрязнений).	1	Различать одежду, осознавать что одежда может быть грязной и чистой.		
32	Виды обуви, их назначение, уход за обувью (сушка, чистка, подготовка сезонной обуви к хранению).	1	Различать обувь по сезонам. Учить ухаживать за своей обувью.		
33	Правила выбора обуви и одежды.	1	Уметь различать обувь и одежду. Уметь правильно их надевать.		
34	Умение одевать одежду	1	Уметь различать обувь и одежду. Уметь правильно их надевать.		

Лист корректировки

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Дата проведения по факту

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Ерёмина, А.А. (Авт.-сост.). Коррекционно-педагогическая работа с детьми со сложной структурой дефекта: Программа формирования продуктивных видов деятельности у детей в условиях интегративного обучения / Под ред. Волосовец Т.В., Кутеповой Е.Н.– М.: РУДН, 2007.
2. Захарова, И.Ю., Моржина, Е.В. Игровая педагогика: таблица развития, подбор и описание игр. – М.: Теревинф, 2018.
3. Копытин, А.И. П Стребелева, Е.А. Формирование мышления у детей с отклонениями в развитии. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2018.
4. Мамайчук И. И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. С.-П.: Речь, 2003.
5. Морозова, С.С. Аутизм: коррекционная работа при тяжёлых и осложнённых формах: пособие для учителя-дефектолога. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2007. Научно-методическая разработка учебно-методического комплекса по реализации СИПР, включая мультимедийное обучение. – Текст: электронный // Учебно-методический комплекс
6. Формирование жизненных компетенций у детей с тяжёлой умственной отсталостью в процессе абилитационной работы: Практическое пособие/ Авт.-сост.: С.Ю. Танцюра, Т.Ф. Баранова, Б.М. Басангова, С.М.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Образовательное видео <http://univertv.ru/>
2. Портал «Российское образование - <http://www.edu.ru> содержит информацию о Интернет-ресурсах, ссылки на законы, стандарты и документы, регламентирующие образовательную деятельность.
3. Проектная деятельность http://www.lotos.dtn.ru/mo_m_smir_03.html;
4. <http://www.1september.ru> веб-сайт «Объединение педагогических изданий «Первое сентября»
5. Информационные и коммуникационные технологии в обучении
6. <http://www.9151394.ru/>
7. Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru/>

