

**РАССМОТРЕНО**  
на научно-методическом  
совете  
протокол № 1  
от 08 08 2018г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности общекультурного направления  
«Я сам»  
для 1(дополнительного) – 4 классов  
Государственного общеобразовательного казённого учреждения  
Иркутской области  
«Специальная (коррекционная) школа города Усть-Илимска»

Составлена  
учителем начальных классов  
Омолоевой Татьяной Владимировной,  
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), с использованием программно-методического материала «Обучение детей с выраженным нарушением интеллекта» под ред. Бгажноковой И.М.

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» 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.

**Цель программы внеурочной деятельности «Я сам»** является 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, 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.

### **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.

Прослеживаются межпредметная связь программы «Я сам» с такими учебными предметами как: «Окружающий социальный мир», «Человек», «Домоводство», «Изобразительная деятельность».

### **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.

Объем учебного времени отводимого на изучение программы «Я сам» с 1 (дополнительного) по 4 класс – 1 час в неделю. Общий объем учебного времени составляет 170 часов.

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

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Система оценки планируемых результатов**

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»;
- 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.

#### *Оценка личностных результатов (жизненных компетенций)*

- 1 баллов – нет продвижения;
- 2 балл – минимальное продвижение;
- 2 балла – среднее продвижение;
- 3 балла – значительное продвижение.

Критерии и индикаторы оценки задач развития жизненных компетенций представлены в АООП образования (2 вариант) ГОКУ СКШ г. Усть-Илимска.

Оценка личностных результатов проводится в процессе наблюдения за обучающимися в практической деятельности.

#### **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 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 воспитанников.

### **Тематическое планирование:**

#### **1 (дополнительный):**

<b>№</b>	<b>тема</b>	<b>Характеристика видов деятельности обучающихся</b>	<b>кол-во часов</b>
<b>1 четверть</b>			
1	«Кукла умывается»	Подворачивать рукава одежды перед умыванием с помощью взрослого	2
2	«Самый красивый стол»	Учить правильно сидеть за столом – не ставить локти на стол, ноги под прямым углом	2

3	«Подарки Мойдодыра»	Знакомство с предметами личной гигиены (полотенце)	2
<b>2 четверть</b>			
4	«Уложим куклу Таню спать»	Снимать одежду и вешать на стул	2
5	«Пропало платье»	Уметь описывать внешний вид платья	1
6	«Пропало платье»	Уметь описывать внешний вид платья	1
7	«Научим обезьянку Читю мыть руки»	Учить подставлять руки под струю, делать круговые движения ладошками	2
<b>3 четверть</b>			
8	«Мои любимые ложки»	Учить держать хлеб в левой, а ложку в правой руке.	2
9	«Спрячь в домики»	Учить детей помогать в уборке игрушек	2
10	«Поможем куклам одеться»	Учить детей самостоятельно одеваться	3
11	«Грязные руки»	Самостоятельно брать мыло, смочив его, намыливать руки	2
12	«Накорми мишку мёдом»	Учить есть с широкого края ложки	2
13	«Помоги друг другу»	С помощью воспитателя ставить стулья к столам	2
14	«Каждой вещи своё место»	Учить детей складывать одежду после прогулки, физкультуры	2
<b>4 четверть</b>			
15	«Помогаем куклам Ане и Кате раздеться после прогулки»	Учить последовательному снятию одежды, повторение названия одежды.	2
16	«Помогаем Мишутке мыть лапы»	Отжимать воду с рук (кулачки), не капать на пол	2
17	«Мойдодыр»	Закрепление ранее приобретенных навыков	2
			33

### 1 класс:

№	тема	Характеристика видов деятельности обучающихся	кол-во часов
<b>1 четверть</b>			
1	«Кукла умывается»	Подворачивать рукава одежды перед умыванием с помощью взрослого	2
2	«Самый красивый стол»	Учить правильно сидеть за столом – не ставить локти на стол, ноги под прямым углом	2
3	«Мыло душистое»	Знакомство с предметами личной гигиены (мыло)	2
<b>2 четверть</b>			
4	«Обращение с одеждой»	Умение снимать одежду, выворачивать и вешать на стул	2
5	«Найди свое платье»	Уметь описывать внешний вид платья	1
	«Пропало платье»	Уметь описывать внешний вид платья	1
6	«Научим обезьянку Читю мыть руки»	Учить подставлять руки под струю, делать круговые движения ладошками	2
7	«Мои любимые ложки»	Учить держать хлеб в левой, а ложку в правой руке.	2

8	«Спрячь в домики»	Учить детей помогать в уборке игрушек	1
<b>3 четверть</b>			
9	«Поможем куклам одеться»	Учить детей самостоятельно одеваться	3
10	«Грязные руки»	Самостоятельно брать мыло, смочив его, намыливать руки	3
11	«Накорми мишку мёдом»	Учить есть с широкого края ложки	2
12	«Помоги друг другу»	С помощью воспитателя ставить стулья к столам	2
13	«Каждой вещи своё место»	Учить детей складывать одежду после прогулки, физкультуры	2
<b>4 четверть</b>			
14	«Помогаем куклам Ане и Кате раздеться после прогулки»	Учить последовательному снятию одежды, повторение названия одежды.	2
15	«Помогаем Мишутке мыть лапы»	Отжимать воду с рук (кулачки), не капать на пол	2
16	«Мойдодыр»	Закрепление раннее приобретенных навыков	2
			33

## 2 класс:

№ п/п	Тема	Характеристика видов деятельности обучающихся	Кол-во часов
<b>1 четверть</b>			
1	«Одень куклу»	Учить одеваться в определённой последовательности, начиная с ног, а раздеваться сверху	2
2	«На прогулку»		2
3	«Исправь ошибку»		2
<b>2 четверть</b>			
4	«Парикмахерская»,	Учить детей пользоваться расчёской с помощью, пользоваться зеркалом, носовым платком	2
5	«Мы моем свои расчёски»		2
6	«Найди домик своей расчёски, платочка»		2
7	«Украсть платочек»		2
<b>3 четверть</b>			
8	«Умоем Петрушку»	Учить детей самостоятельно пользоваться развёрнутым полотенцем в процессе умывания	2
			2
9	«Поможем Зайке вытирать лапы полотенцем»		2
10	«Шнуровки – сапожки»	Учить детей застёгивать и расстёгивать пуговицы на одежде с помощью взрослого, расстёгивать и застёгивать обувь на «липучках»	2
11	«Липучки»		2
12	«Застёжки»		2
13	«Чистюли»	Учить детей пользоваться салфеткой во время еды и после приёма пищи	2
<b>4 четверть</b>			
14	«Потерялись игрушки»	Самостоятельно убирать игрушки после игры в классе и на участке	2
15	«Умелый и	Учить помогать друг другу в одевании и	2

	Неумелый рядом»	раздевании	
16	«Катя пришла в гости»		1
17	« Как правильно сидеть за столом»	Учить детей сидеть близко к столу, наклоня голову над тарелкой	1
			34

### 3 класс:

№	Тема	Характеристика видов деятельности обучающихся	Кол-во часов
<b>1 четверть</b>			
1	Одеваемся на прогулку	Учить одеваться в определённой последовательности, начиная с ног, а	2
2	Исправь ошибку	раздеваться сверху	2
3	Парикмахерская	Учить детей пользоваться расчёской с	3
4	Учимся пользоваться носовым платком.	помощью, пользоваться зеркалом, носовым платком	1
<b>2 четверть</b>			
5	Умываем лицо.	Учить детей самостоятельно пользоваться развёрнутым полотенцем в процессе умывания	3
6	Шнуровки-сапожки.	Учить детей завязывать шнурки.	3
<b>3 четверть</b>			
7	Учимся застегивать пуговицы.	Учить детей застегивать пуговицы.	3
8	Чистюли	Учить детей пользоваться салфеткой во время еды и после приёма пищи.	3
9	Как правильно сидеть за столом.	Учить детей сидеть близко к столу, наклоня голову над тарелкой.	2
10	Помоги товарищу!	Учить помогать друг другу в одевании и раздевании.	2
11	Правая и левая (рука, нога, глаз, ухо).	Учить детей различать правую и левую части своего тела.	2
12	Наши дружные пальчики-ребята.	Уметь показывать и называть пальцы на руке (большой, указательный, средний, безымянный, мизинец).	2
<b>4 четверть</b>			
13	Моя одежда.	Учить детей следить за чистотой своих вещей, правильно за ними ухаживать, стирать, гладить. Складывать аккуратно своим вещи при раздевании и переодевании.	3
14	Питание. Вредно-полезно.	Учить следить за своим питание. Различать продукты на «вредные» и полезные. Знать пользу здорового питания, и вред, при употреблении «вредных» для организма продуктов.	3
			34

**4 класс:**

№ п/п	Тема	Характеристика видов деятельности обучающихся	Кол-во часов
<b>1 четверть</b>			
1	Части тела	Научить детей называть и показывать правую и левую руку, правую и левую ногу. Части головы: лоб, щеки, затылок, подбородок.	2
2	Правая и левая (рука, нога, глаза, ухо)		2
3	«Пальчики»	Узнавать и называть (большой, указательный, средний, безымянный, мизинец)	3
<b>2 четверть</b>			
4	«Сказка про башмачок» (часть 1)	Различать обувь для правой и левой ноги. Уметь шнуровать ботинки.	2
5	«Сказка про башмачок» (часть 2)		1
6	«Волшебный платочек»	Уметь причесываться и следить за аккуратностью волос.	1
7	«Зеркало и расческа»	Слушание объяснений учителя. Расчесывание волос, умение следить за аккуратностью волос.	1
8	«Гигиена школьника»	Уметь самостоятельно, без помощи взрослого выполнить в нужной последовательности все этапы утреннего и вечернего туалета (умывание, причесывание, чистка зубов).	1
<b>3 четверть</b>			
9	Значение гигиенических процедур для здоровья человека	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Игры. Работа с предметными картинками. Практические упражнения.	1
10	«Чистота – залог здоровья» Чистота рук и ног.		1
11	«Вредные микробы»		1
12	«Уход за зубами»	Знание назначения принадлежностей личной гигиены. Знание последовательности действий при чистке зубов.	1
13	«Уход за волосами»	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Игры. Работа с предметными картинками. Практические упражнения.	1
14	«Уход за ногтями»		1
15	«Я – дежурный по классу»	Принимать участие в дежурствах по уборке класса, столовой.	1
16	«Я – дежурный по столовой»		1

17	«Питание»	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.	1
18	«Вредно – полезно»	Слушание учителя о вредной и полезной еде. Игра «Найти полезную еду». Учить следить за своим питанием. Различать продукты на «вредные» и полезные. Знать пользу здорового питания, и вред, при употреблении «вредных» для организма продуктов.	2
19	«Моя одежда»	Знать, в каком порядке надевать разные части одежды. Учить различать лицевую сторону от изнанки.	3
20	«Содержи свои вещи в порядке»	Аккуратно, без напоминания взрослого складывать и убирать, снятые с себя предметы одежды.	2
<b>4 четверть</b>			
21	«Я – дежурный по классу» (повторение ранее пройденного материала)	Принимать участие в дежурствах по уборке класса, столовой.	2
22	«Я – дежурный по столовой» (повторение ранее пройденного)	Принимать участие в дежурствах по уборке	3
			34

### **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Рекомендуемая литература:

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