

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с.Малый Толкай»

«Рассмотрено»:
На заседании МО
Протокол № 1
_____ Ширшова Н.В.
от 29.08.2025г.

«Согласовано»
зам. директора по УВР
_____ Станина Л.В.
от 29.08.2025 г.

«Принято»:
Решением
педагогического совета ГБОУ
с. Малый Толкай
Протокол №1 от 29.08.2025 г.

«Утверждаю»:
к использованию в образовательном процессе
директор ГБОУ школы-интерната:
_____/Самойлова Т.И./
Приказ № _____ от _____ 2025 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Я сам!»
(Социально-бытовое ориентирование)

Программу составила: воспитатель
Котова Галина Ивановна

Класс: 4

2025-2026 учебный год

I. Пояснительная записка

Введение

В настоящее время интерес к проблеме обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья значительно возрос. Каждому ребёнку с ОВЗ, необходимо помочь обрести максимально возможную независимость в рамках удовлетворения основных жизненных потребностей, овладеть необходимыми умениями, позволяющими обслуживать себя и выполнять социально значимую работу. Дети с множественными нарушениями психофизического развития наделены особыми способностями, имеют свой собственный темп и ритм развития, а также большое количество ограничений. Весь процесс обучения и воспитания направлен на то, чтобы обеспечить его социальную адаптацию в общество.

Социальная адаптация представляет собой механизм социализации, позволяющий детям с интеллектуальной недостаточностью принимать активное участие в посильном труде, в общественной жизни, приобщаться к социальной и культурной жизни в обществе.

Программа по внеурочной деятельности «Я сам» (Социально-бытовая ориентировка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Закон РФ от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ от 19 декабря 2013 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП ОО УО 2 вариант) для 1-4 классов ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай.

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 года №115.
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
6. Положение о рабочих программах отдельных учебных предметов (курсов), коррекционных курсов, внеурочной деятельности ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай (Приказ № 59/16 от 30.08.2021 г.)
7. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. Санкт-Петербург, ЦДК проф. Л. Б. Баряевой 2011.
8. Учебный план ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай на 2025-2026 учебный год.

II. Общая характеристика

Программа курса внеурочной деятельности «Я- сам» реализуется в рамках социального направления. Программа способствует формированию у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) 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 обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) 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: Социальная адаптация детей с умственной отсталостью и (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант) и интеграция их в общество.

Задачи программы:

- Формировать умение ориентироваться в окружающем социуме на бытовом уровне.
- Формировать знания, умения и навыки бытового труда.
- Формировать представления о чистоте и порядке в помещении: дома, на территории школы-интерната.
- Формировать представления и знания о нормах культуры поведения.
- Формировать умение общаться, обращаться за помощью к сверстникам и взрослым, соблюдая принятые правила приличия.
- Закреплять навык самообслуживания и личной гигиены для достижения возможной степени независимости.
- Развивать познавательные функции эмоционально – волевой сферы.
- Воспитывать уважительное отношения к труду людей.

Основные формы и методы работы. При реализации программы предполагается использовать следующие формы и методы работы:

Формы работы:

- Коррекционно-развивающие занятия (индивидуальные, коллективные).
- Экскурсии.
- Практические работы.

- Моделирование реальной ситуации.
- Совместная деятельность (праздники, конкурсы и развлечения).
- Трудовая деятельность.

Методы работы:

- Практические методы (дидактические игры, упражнения, задания, самостоятельная работа).
- Наглядные методы (натуральные предметы: одежда, обувь, посуда; реальные объекты: помещение, территория школы-интерната; муляжи, игрушки, изображения: предметные, сюжетные).
- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа).

III. Место внеурочной деятельности в учебном плане

Внеурочная деятельность «Я сам» относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с нарушением интеллекта(вариант 2).

В соответствии с годовым учебным планом образования ГБОУ школы-интерната обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 4 класса курс предмета рассчитан на 33 часа.

Количество часов в неделю, определено недельным учебным планом образования ГБОУ школы - интерната и составляет 1 час.

IV. Планируемые результаты

Обучающиеся должны знать:

1. Свои имя и фамилию, имена окружающих, название города, адрес проживания, последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета, периодичность и правила чистки зубов, ушей, мытья головы, правила охраны зрения при чтении и просмотре телевизионных передач, правила личной гигиены девушки, юноши, правила ухода

за предметами личной гигиены, виды косметических средств, название вещей личного пользования и их назначение, правила ухода за кожей лица и волосами. Части тела и органов человека, правила ухода за кожей рук, ног, ногтей, о пагубном влиянии курения, алкоголя на организм и о соблюдении правил здорового образа жизни, требования к осанке при ходьбе, в положении стоя и сидя.

2. Виды одежды и обуви их назначения, правила ухода за одеждой и обувью.
3. Санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи, правила сервировки стола к завтраку, правила заваривания чая, правила пользования ножом, плитой, электрическим чайником.
4. Требования к осанке при ходьбе, в положении сидя и стоя, правила поведения при встрече и расставании, формы обращения с просьбой, вопросом, правила поведения за столом. Правила поведения в зрелищных и культурно-просветительных учреждениях, правила поведения в гостях.
5. Виды жилых помещений в городе и деревне и их различие, почтовый адрес своего дома.
6. Основные транспортные средства, виды транспортных средств (специальный, грузовой, пассажирский, городской, железнодорожный, пригородный, междугородний), порядок приобретения билетов, правила передвижения на велосипеде, правила поведения в транспорте.
7. Элементарные правила уличного движения.
8. Основные виды магазинов, их назначение, виды отделов в продовольственных магазинах и правила покупки товаров в них.
9. Основные средства связи, виды почтовых отправок.
10. Виды медицинской помощи, медицинских учреждений, функции основных врачей-специалистов, способы вызова врача на дом, основной состав домашней аптечки, виды доврачебной помощи.

Обучающиеся должны уметь:

1. Называть своё имя и фамилию, имена окружающих. Совершать утренний и вечерний туалет в определенной последовательности, причесывать волосы и выбирать прическу, мыть руки, стричь ногти на руках и ухаживать за кожей рук, подбирать косметические средства для ухода за кожей рук, подбирать косметические средства для ухода за собой.
2. Подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону, сушить мокрую одежду и чистить одежду, подготавливать одежду и обувь к сезонному хранению.
3. Накрывать на стол с учетом конкретного меню, пользоваться печатными инструкциями к различным бытовым химическим средствам, составлять меню.
4. Следить за своей осанкой, походкой и жестикуляцией, правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками (мальчиками и девочками), взрослыми (знакомыми и незнакомыми) в различных ситуациях, тактично вести себя за столом во время приёма пищи (пользоваться приборами, салфетками, аккуратно принимать пищу).
5. Убирать жилые помещения, проводить сухую и влажную уборку, чистить ковры, книжные полки, батареи, ухаживать за полом, используя бытовые химические средства, ухаживать за комнатными растениями.
6. Соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупки билета, поведения в салоне и при выходе на улицу, соблюдать правила дорожного движения).
7. Выбирать продукты, оплачивать покупку, соблюдать правила поведения в магазине.
8. Писать адреса на конверте.
9. Вызывать врача на дом, приобретать лекарство в аптеке, пользоваться термометром, обрабатывать раны и накладывать повязки.

Практические работы:

Выполнение утреннего и вечернего туалета: мытье рук, лица, шеи, ушей, чистка зубов, причесывание волос, заполнение почтового адреса на конверте, сервировка стола к чаю, изготовление знаков дорожного движения, мелкий ремонт, чистка и сушка повседневной одежды, обуви.

Личностные учебные действия

Обучающийся научится:

- использовать принятые нормы социального взаимодействия;
- осознавать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- самостоятельности в выполнении учебных заданий, поручений, договорённостей;
- понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе
- владеть начальными навыками адаптации с использованием языковых средств;
- владеть социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, языковыми средствами;
- владеть навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия на русском языке;
- принимать социальную роль обучающегося, проявлять социально значимые мотивы учебной деятельности на уроках русского языка;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях на уроках речевой практики;
- проявлять доброжелательность, эмоционально-нравственную отзывчивость и взаимопомощь, проявлять сопереживание к чувствам других людей;

Коммуникативные учебные действия

Обучающийся научится:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

Регулятивные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов.

Познавательные учебные действия

Обучающийся научится:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и других носителях)

V. Содержание

Содержание		I ч.	II ч.	III ч.	IV ч.	итого
4 класс						
1.	Личная гигиена	5ч.				5ч.
2.	Медицинская помощь	4ч.				4ч.
3.	Культура поведения		5ч.			5ч.
4.	Транспорт		3ч.			3ч.
5.	Одежда, обувь			3ч.		3ч.
6.	Торговля			4ч.		4ч.
7.	Средства связи			3ч.		3ч.
8.	Жилище				4ч.	4ч.
9.	Питание				2ч.	2ч.
Итого		33ч.				

VI. Календарно-тематическое планирование по предмету внеурочной деятельности «Я сам»

№	Содержание изучаемого материала	Кол-во часов	Дата	Планируемый результат	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Направления коррекционной работы
1 четверть-8ч Личная гигиена- 5 Медицинская помощь-3							
1	Правила личной гигиены в течение дня. Предметы и средства личной гигиены	1	5.09	Знают правила личной гигиены. Умеют пользоваться предметами личной гигиены.	Презентация , игра «Скрытый мешочек»	Слушают, смотрят, отвечают на вопросы, играют в игру.	Развитие связной речи. Развитие пространственных представлений и ориентации
2	«Уход за волосами» (мытье, прическа).	1	12.09	Умеют ухаживать за волосами	Мультфильм «Советы Тётушки Совы», расческа, шампунь, бальзам, фен.	Смотрят мультфильм, принимают участие в беседе-обсуждении мультфильма, причёсываются.	Развитие грамматического строя речи развитие пространственных представлений и ориентации
3	«Уход за полостью рта»	1	19.09	Умеют ухаживать за полостью рта	Видео ролик «Уход за полостью рта», детская энциклопедия	Смотрят ролик, книги. Участвуют, в обсуждение ролика, слушают педагога, анализируют, ситуации.	Развитие наглядно-образного и словесно-логического мышления
4	«Уход за кожей рук и лица с помощью косметических средств»	1	26.09	Знают косметические средства, умеют ими пользоваться	Презентация.	Смотрят слайды рассматривают иллюстрации, участвуют в	Развитие связной речи, развитие наглядно-образного и словесно-

						беседе	логического мышления
5	«Личная гигиена ребёнка (мальчики и девочки)»	1	3.10	Знают о личной гигиене.	Энциклопедия, презентация	Смотрят слайды, участвуют в беседе, отвечают на поставленные вопросы, разгадывают загадки.	Развитие связной речи
6	«Приходи ко мне лечиться!» Виды медицинских учреждений. «Виды медицинской помощи»	1	10.10	Знают виды медицинских учреждений, алгоритм действий при вызове врача на дом.	Видеоролик «Приходи ко мне лечиться!»	Смотрят видеоролик. Слушают воспитателя, участвуют в беседе	Развитие зрительного восприятия и узнавания
7	Экскурсия в медицинский кабинет	1	17.10	Знают где находится мед кабинет. Умеют обратиться за помощью к медицинской сестре	Медицинский кабинет	Слушают, Рассматривают стенды, отвечают на вопросы.	Развитие наглядно-образного и словесно-логического мышления. Обогащение словаря
8.	«Вредные привычки»	1	24.10	Знают о вреде «Вредных привычек» Курение, алкоголь, наркомания.	Фильм «Вредным привычкам нет - мы за здоровый образ жизни»	Смотрят фильм, слушают воспитателя, отвечают на вопросы, участвуют в беседе	Развитие пространственных представлений и ориентации
2 четверть 8ч Культура поведения -5 ч Транспорт-2							
9 10	Что такое этикет? Поведение в музее, кино,	2	7.11 14.11	Знаю что такое этикет. Умеют вести себя в	Презентация	Смотрят слайды, участвуют в	Развитие пространственных

	театр			музее, кино, театре...		беседе, работают в парах, группах, проигрывают ситуации.	представлений и ориентации
11	Формы обращения к взрослому и сверстникам при встрече и расставании	1	21.11	Умеют общаться со взрослыми, сверстниками	Мультфильм «Советы Тётушки Совы» «Общение»	Смотрят и обсуждают фильм, проигрывают ситуации.	Развитие основных мыслительных операций
12	Формы обращения с просьбой к сверстникам и взрослым.	1	28.11	Умеют обратиться к взрослым, сверстникам.	Мультфильм «Советы Тётушки Совы» «Общение»	Смотрят и обсуждают фильм, проигрывают ситуации.	Развитие связной речи. Развитие зрительного восприятия и узнавания
13	«В гости мы приглашены!» Правила поведения в гостях	1	5.12	Умеют вести себя в гостях	Библиотека Презентация	Смотрят слайды, участвуют в беседе	Развитие основных мыслительных операций
14	Поведение за столом при приеме пищи	1	12.12	Умеют вести себя за столом, знают какими приборами пользоваться.	Игра «Накроем стол»	Смотрят слайды, участвуют в беседе, накрывают стол.	Развитие наблюдательности и речи. Развитие основных мыслительных операций.
15	Виды транспорта. Правила дорожного движения.	1	19.12	Знают виды транспорта. Правила дорожного движения.	Презентация	Смотрят слайды, участвуют в беседе, работают в парах.	развитие основных мыслительных операций. Развитие наблюдательности и речи.
16	Правила поведения в транспорте, на улице. Оплата проезда в	1	27.12	Знают как вести себя в общественном транспорте, на улице, умеют оплачивать	Плакат	Составляют рассказ по плакату «Я еду в общественном	Развитие основных мыслительных операций

	автобусе.			проезд.		транспорте	
Зчетверть -10 ч Одежда, обувь-3 Торговля - 4 Средства связи-3							
17 18	Виды одежды и головных уборов, их назначение. Повседневный уход за одеждой	2	16.01 23.01	Знают о необходимости ухода за одеждой и способах ухода за ней; правильно выбирать средства для стирки белья; выполнять практические действия.	Картинки солнца, луны и звезд	Рассматривают картинки, слушают воспитателя, участвуют в беседе, играют в игру «Солнце, луна»	Развитие наблюдательности и речи.
19	Виды обуви, их назначение, повседневный уход за обувью	1	1 30.01		Фильм «Отношение к свету и теплу различных животных»	Смотрят фильм, обсуждают, отвечают на вопросы по фильму	Развитие избирательности зрительного восприятия
20 21	Основные виды магазинов, их назначение. Правила поведения в магазине Порядок покупки товаров в продовольственном магазине	1 1	6.02 13.02	Знают виды магазинов, их назначение. Умеют вести себя в магазине Умеют приобрести в магазине названные продукты.	Магазин Класс, играем в магазин.	Смотрят, слушают, выполняют действия Делают покупки, расплачиваются, за товар.	Развитие долговременной памяти Развитие зрительного внимания.
22	«Я сам!» Поход в магазин. Самостоятельная покупка.	1	20.02	Умеют приобрести в магазине названные продукты.	Магазин	Делают покупки, расплачиваются, за товар, практическая работа.	Развитие зрительного восприятия

23	Обобщающее по теме Торговля повторение Викторина	1	27.02	Знают какие бывают магазины	Викторина	Слушают, беседуют, участвуют в викторине.	Развитие основных мыслительных операций. Развитие наглядно- образного и словесно- логического мышления
24	Основные средства связи (почта, телефон). Электронная почта.	1	6.03	Знают, для чего нужна почта, что такое телефон, электронная почта. Знают какие бывают письма, зачем нужен адрес на конверте. Умеют писать свой адрес. Знают по какому адресу находится школа- интернат	Почта	Смотря, слушают, участвуют в беседе.	Развитие основных мыслительных операций. Обучение построению высказывания.
25	Виды писем. Назначение адреса на конверте. Экскурсия на почту	1	13.03		Фильм « Что такое адрес, для чего он нужен» Конверт, виды писем	Смотрят, слушают, думают, рассуждают, отвечают на вопросы, пишут свой адрес.	Развитие грамматического строя речи
26	«Пишите письма!». Почтовый адрес дома (квартиры)	1	20.03				Развитие грамматического строя речи
4 четверть -8 ч Жилище -4 Питание -4							
27	«Дом, в котором я живу». Виды жилых помещений в городе и деревне	1	3.04	Знают виды жилых помещений в городе и деревне	Презентация	Смотрят, анализируют, отвечают на вопросы	Развитие зрительного восприятия.
28	Прихожая, гостиная, кухня, спальня, «Моя	1	10.04	Знают назначение комнат.	Презентация	Смотрят, анализируют, отвечают на	Развитие слухового, зрительного восприятия

	комната»					вопросы	
29	«Убирайте комнату, чтоб она блестела!»	1	17.04	Умеют убираться, знают какой инвентарь нужен для уборки	Веник, швабра, тряпки	Убираются, вытирают пыль, моют пол.	Формирование умений и навыков. Развитие общей моторики рук.
30	Практическое занятие «Чистый класс»	1	24.04	Умеют убираться, знают какой инвентарь, нужен для уборки	Веник, швабра, тряпки	Убираются, вытирают пыль, моют пол	Формирование умений и навыков. Развитие общей моторики рук.
31	Значение продуктов питания для здоровья человека	1	8.04	Знают пользу и вред разных продуктов	Презентация, карточки	Распределяют карточки с продуктами на полезные и вредные	Развитие анализа и синтеза
32	Кухонная, столовая, чайная посуда, приборы, назначение	1	15.05	Знают для чего нужна кухонная, столовая, чайная посуда, приборы	Презентация, карточки	Смотрят, распределяют посуду по назначению.	
33	«Я сам!» Практическое занятие.	1	22.05	Знают правила личной гигиены при приготовлении пищи.	Карточки	Применяют фартук при готовке, моет руки с мылом	Закрепляет практические навыки

VII. Список литературы

1. Выготский Л.С. Проблемы дефектологии. – М., 1995.
2. Екжанова Е. А., Стребелева Е. А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание. – М.: Просвещение, 2003.
3. Маллер А.Р. Ребенок с ограниченными возможностями . –М., 1996.
4. Маллер А.Р., Цикото Г.В. Обучение, воспитание и трудовая подготовка детей с глубокими нарушениями интеллекта. – М., 1988.
5. Новая модель обучения в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях VIII вида. Новые учеб. программы и методические материалы. - Книга 1, книга 2. Под ред. А.М. Щербаковой. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
6. Программа обучения глубоко умственно отсталых детей. – М., 1983.
7. Л.М.Шипицына. Уроки общения для детей с нарушениями интеллекта. С-Пб., Просвещение, 2006г.
9. К.П.Нефедова. Посуда и столовые принадлежности. Какие они? М., Гном и Д., 2008г. 10. Т.М.Карпенко. Сборник загадок. М., Просвещение, 1988г.
11. Обучение детей с выраженным нарушением интеллекта. Программно-методический материал./ Под ред. Бгажноковой И.М. М.: Владос, 2007г.
12. Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. М., Вако, 2004г.
13. Т.А.Девяткова, Л.Л.Кочетова, А.Г.Петрикова. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. М., Владос, 2003г.
14. Н.Л.Шестернина Тематический словарь в картинках «Гигиена и здоровье». М: «Школьная Пресса», 2010г.
15. С.А.Васильева, В.И.Мирясова. Тематический словарь в картинках «Посуда. Продукты питания». М: «Школьная Пресса», 2009г.

16. С.А.Васильева, В.И.Мирясова. Тематический словарь в картинках «Город, улица, дом. Квартира, мебель». М: «Школьная Пресса», 2010г.
17. Государственная программа «Социально – бытовая ориентировка, 5-9 классов» для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В.И. Романина, Н.П. Павлова М.: ВЛАДОС, 2000.