

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

«Утверждаю»:
к использованию в образовательном процессе
директор школы-интерната:
_____/Самойлова Т.И./
Приказ № 62/1 от 29.08.2025 г.

«Рассмотрено»:
На заседании МО
Протокол № 1
от 28.08.2025 г.
_____Ширшова Н.В.

«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.

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Я сам»
2 сипр, 3 сипр, 3 класс

Программу составила: воспитатель
Верховцева Виктория Владимировна

с. Малый Толкай
2025-2026 учебный год

1. Пояснительная записка

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. Внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Я сам » разработана на основе:

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 1 вариант) для 1-4 классов ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай.

4. 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.

5. 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.

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.02.22 г. № 69 « О внесении изменений в Порядок организации и осуществление образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства

просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 года № 115 (зарегистрирован 22.03.2022 № 67817)

7. 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.

8. 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.)

9. Учебный план ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай на 2025-2026 учебный год.

Рабочая программа адресована обучающимся 2 сипр, 3 сипр, 3 классы

На реализацию программы «Я сам» отводится 34 часа в год (1 час в неделю), 40 минут.

Цель программы:

1. Успешная социализация детей в социуме.
2. Создание условий для проявления и закрепления коммуникативных навыков, самореализации, через организацию совместной деятельности детей и взрослых.
3. Овладение новыми и закрепление пройденных навыков самообслуживания и норм поведения.
4. Усвоение и закрепление знаний, ценностей и норм поведения, которые выражают традиции школы, города, края, русской культуры, истории.

Задачи:

1. способствовать воспитанию умения ориентироваться в социальной, культурной жизни общества;
2. создавать условия для интеллектуального, коммуникативного, эстетического и физического самовыражения личности школьника

3. Воспитать потребность в созидательной деятельности, эстетическом развитии, положительном отношении к труду как средству самоутверждения.

Основные направления программы реализуются в следующих взаимосвязанных компонентах:

- ☐ воспитание нравственных чувств и этического сознания;
- ☐ воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни;
- ☐ формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;
- ☐ воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание).

2. Общая характеристика

При решении задач обучения, развития и воспитания обучающихся акцент делается на задачах развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей обучающихся, личности ребёнка.

Большинство детей, обучающихся в нашей школе, имеют ряд различных заболеваний – это нервно-психические расстройства, нарушение моторики и координации движения, снижение остроты слуха и зрения, сколиоз, кариес и т.д. Психологи и практики отмечают нарушение эмоционального и личностного развития учащихся, возрастающие агрессивность и жестокость во взаимоотношениях с окружающими их людьми. Эти негативные явления взаимосвязаны и взаимообусловлены множеством экономических и социальных причин, а также образом жизни. Значительный процент учащихся живут в неблагополучных семьях, где не получают не только полноценного питания, навыков культуры поведения, но даже элементарных понятий о здоровом образе жизни. Поэтому забота о здоровье детей представляется весьма актуальной педагогической задачей.

3. Место учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом количество часов рабочей программы рассчитано на 34 ч., при часовой нагрузке 1 раз в неделю.

Количество часов по четвертям.

Класс: обучающиеся 2 сипр, 3 сипр, 3 класс

Количество часов в неделю: 1 ч.

Сведения по часам: 34

ПЕРИОД	Кол-во часов
I - четверть	8
II - четверть	8
III - четверть	11
IV - четверть	7
Всего	34

4. Планируемые результаты

- самостоятельно пользуется столовыми приборами во время еды;
- самостоятельно одевается и раздевается в определённой последовательности;
- самостоятельно стирает мелкие личные вещи;
- самостоятельно пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, расческой);
- самостоятельно различает обувь и одежду в зависимости от их назначения и по сезону;
- может оказывать помощь другим;
- самостоятельно выполняет посильные трудовые поручения и может оказывать помощь другим;
- ценностное отношение и любовь к близким, к образовательному учреждению;
- ценностное отношение к труду и творчеству, трудолюбие;

- элементарные представления об эстетических и художественных ценностях отечественной культуры;
- готовность следовать этическим нормам поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности;
- эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости ее охраны;
- понимание красоты в искусстве, в окружающей действительности; потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных видах практической, художественно-эстетической;
- мотивация к самореализации в социальном творчестве, познавательной и практической, общественно полезной деятельности.

5.Содержание курса

Содержание	I ч.	II ч.	III ч.	IV ч.
1. Тело человека.	3			5
2. Режим дня.	3		4	2
3.Одежда и обувь	2		4	
4. Хозяйственно бытовой труд		3	3	
5. Самообслуживание		3		
6.Культура питания		2		
Итого	8	8	11	7
				34

6. Календарно-тематическое планирование курса «Я САМ»

№	Дата	Кол-во часов	Название темы	Планируемый результат	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Направления коррекционной работы
Тело человека							
1	04.09	1	Тело человека. Основные части тела.	Знать «части» своего тела и их функциях.	Сюжетные картинки	Знают «части» своего тела.	Активизация познавательной активности обучающихся
2	11.09	1	Наши ноги. Правая – левая нога. Упражнения на закрепление.	Знать «части» своего тела и их функциях.	Сюжетные картинки	Знают «части» своего тела.	
3	18.09	1	Наши руки. Правая- левая рука. Названия пальцев рук.	Знать «части» своего тела и их функциях.	Сюжетные картинки	Знают «части» своего тела.	
Режим дня							
4	25.09	1	Соблюдение режима школьника. Что такое режим дня.	Научаться соблюдать режим дня школьника	Презентация.	Выполняю режим дня	Формирование основ зож как одну из форм воспитания устойчивого поведения;
5	02.10	1	Утренняя зарядка. Закаливание.		Ноутбук		
6	09.10	1	Утренний и вечерний туалет. Предметы личной гигиены.	Научаться различать предметы личной гигиены для утреннего и вечернего туалета	Предметы личной гигиены	Смотрят видеоролик и обсуждают.	
Одежда и обувь							
7	16.10	1	Одежда девочек и мальчиков. Дидактическая игра «Одень куклу».	Ответственно относиться к своему здоровью.	Кукла, одежда для кукол	Различают одежду для мальчиков и девочек	Развитие зрительного восприятия и узнавания.
8	23.10	1	Сюжетная игра «Мы – школьники»				

Хозяйственно – бытовой труд

9	06.11	1	Школьная столовая. Правила поведения в столовой.	Должны научиться сервировать стол, называть предметы для сервировки. Знать правилами этикета(приглашение к столу, поведение за столом).	Столовая школьная	Знают правила поведения в столовой	Развитие артикуляционной моторики.
10	13.11	1	Сюжетно- ролевая игра «Готовим обед».	Научаться, готовить обед	Посуда, фрукты и овощи.	Знают, что нужно готовить на обед	Развитие зрительного восприятия и узнавания.
11	20.11	1	Виды посуды и способы ее хранения	Научаться различать виды и способы хранения посуды	Посуда	Знают виды и способы хранения посуды	Развитие зрительной памяти и внимания. Развитие устной речи.
Самообслуживание							
12	27.11	1	Беседа «Мой дом. Моя комната».				
13	04.12	1	Игровая программа «Безопасность в доме».	Научаться выполнять правила безопасности в доме	Сюжетные картинки	Выполняют правила безопасности в доме	Развитие практических умений и навыков.
14	11.12	1	Игровая программа «К нам пришли гости»	Должны научиться сервировать стол, называть предметы для сервировки. Знать правилами этикета(приглашение к столу, поведение за	Посуда, стол	Знают как встречаться гостей	Развитие практических умений и навыков.

				столом).			
Тело человека							
15	18.12	1	Мытье рук перед едой и по необходимости. Обучение правильному мытью рук.	Научаться последовательно мыть руки	Сюжетные картинки	Умеют последовательно мыть руки	Развитие практических умений и навыков.
16	25.12	1	Пальчиковая гимнастика. Самомассаж пальцев пружинками. Закрепление названий пальцев рук.	Научаться делать самомассаж пальцев рук	Шарики для массажа	Умеют делать самомассаж пальцев рук	Развитие практических умений и навыков.
Режим дня							
17	15.01	1	Презентация «Правила личной гигиены»	Сформируются умения правил личной гигиены	Ноутбук	Смотрят видеоролик и обсуждают. Узнают о причинах понижения слуха.	Развитие мышления, воображения, речи, памяти, любознательности; расширение кругозора.
18	22.01	1	Обыгрывание навыков личной гигиены на кукле, сопровождая словесным пояснением.	Научаться правилам личной гигиены	Кукла, предметы личной гигиены	Знают навыки личной гигиены	Развитие мышления, воображения, речи
Одежда и обувь							
19	29.01	1	Верхняя одежда. Школьный гардероб. Правила пользования гардеробом.	Научаться пользоваться гардеробом	Школьный гардероб	Знают верхнюю одежду, куда ее вешать.	Развитие практических умений и навыков.
20	05.02	1	Практическое занятие. Умение самостоятельно одевать и снимать, расстегивать и застегивать верхнюю одежду.	Научаться самостоятельно одеваться.	Сенсорная комната	Умеют самостоятельно одевать и снимать верхнюю одежду	
21	12.02	1	Внешний вид. Отработка навыка заправки одежды.	Научаться следить за внешним видом	Кукла, одежда для куклы	Умеют заправлять одежду	Развитие практических

							умений и навыков
Хозяйственно – бытовой труд							
22	19.02	1	Беседа - игра «Трудовой инвентарь».	Научаться различать трудовой инвентарь	Трудовой инвентарь	Умеют различать трудовой инвентарь	Развитие практических умений и навыков
23	26.02	1	Практическое занятие «Трудовой инвентарь. Умение убирать стулья, подметать пол».	Научаться убирать стулья, подметать пол	Трудовой инвентарь	Умеют подметать пол	Развитие практических умений и навыков.
Самообслуживание							
24	5.03	1	Презентация «Средства личной гигиены»	Научаться различать средства личной гигиены	Сюж.картинки.	Смотрят видеоролик и обсуждают.	Формирование основ зож как одну из форм воспитания устойчивого поведения;
25	12.03	1	Сюжетная игра «В гостях у Мойдодыра»	Знать правилами этикета(приглашение к столу, поведение за столом).	Сюж.картинки	Знают правила этикета	Развитие мышления, воображения, речи, памяти, любознательности; расширение кругозора.
Тело человека							
26	19.03	1	Презентация «Лицо человека (глаза, нос, рот, уши)».	Научаться различать лицо человека	Презентация, ноутбук	Смотрят видеоролик и обсуждают.	Отрабатывать санитарно-гигиенические

							умения и навыки.
27	26.03	1	Дидактическая игра «Лицо человека (глаза, нос, рот, уши)».	Знать «части» своего тела и их функциях.	Сюжетные картинки	Знают «части» своего тела.	Развитие практических умений и навыков.
28	09.04	1	Гигиена полости рта. Предметы личной гигиены.	Научаться различать предметы личной гигиены	Предметы личной гигиены для полости рта	Умеют ухаживать за полость рта	Формирование основ зож как одну из форм воспитания устойчивого поведения; отрабатывать санитарно-гигиенические умения и навыки.
29	16.04	1	Практический урок. Правила личной гигиены.	Научаться практически применять правила личной гигиены		Умеют на практике применять правила личной гигиены	Развитие практических умений и навыков
30	23.04	1	Просмотр и обсуждение м/ф «Федорино горе».	Научаться обсуждать		Смотрят видеоролик и обсуждают.	Развитие практических умений и навыков
31	30.04	1	Дидактическая игра «Федорино горе»	Научаться играть в дидактическую игру	Сюжетные картинки	Умеют играть	
Культура питания							
32	07.05	1	Беседа – игра «Режим питания школьника»	Научаться соблюдать режим школьника	Ноутбук, презентация	Умеют соблюдать режим питания школьника	Развитие практических умений и

33-34	14.05 21.05	2	Игровая программа «Полезные и вредные продукты»	Научаться различать полезные и вредные продукты		Умеют различать полезные и вредные продукты	навыков.
-------	----------------	---	---	---	--	---	----------

7. Список использованных источников и литературы :

- Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер/В.И. Ковалько – Москва: Вако 2007.
- Обухова Л.А. 135 уроков здоровья или школа докторов природы/Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е.Жиренко – Москва: Вако 2005.
- Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений/ под редакцией М.М, Безруких – Москва: ООО Вариант 2005.
- Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей /под редакцией Н.В. Сократова – Москва: ТЦ Сфера 2005.
- Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005
- Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 8 – 10 лет. – Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2003.