

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

Самойлова Т.И.

Приказ № 62/1-о/д от 29.08. 2025г

«Рассмотрено» на
заседании МО
Протокол № 1 от
28.08.2025
Руководитель МО

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
Станина Л.В.

«Принята» решением педагогического
совета ГБОУ школа–интернат
с. Малый Толкай
Протокол № 1 от 29.08.2028

Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Реабилитационная (абилитационная) деятельность»

Программу составила: воспитатель

Уздяева Р.М.

Класс: 7 вариант 2

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.

Программа курса «Реабилитационная (абилитационная) деятельность» разработана на основе следующих нормативных документов:

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 5-9 классов ГБОУ школы-интерната с.Малый Толкай. №51от 01.09.2023г с изменениями приказ №48/1 от 30.08.2024
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.Учебный план ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай на 2025-2026 учебный год.

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17 марта 2025 г. № 2 “О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2”;

Целевая аудитория: программа построена с учётом специфических особенностей познавательной и эмоционально-волевой деятельности школьников с интеллектуальной недостаточностью, их потенциальных возможностей и адресована обучающимся 7 класса вариант 2.

Срок реализации программы 2025-2026 учебный год.

Цели образования с учетом специфики учебного предмета.

Цель: формирование культурно-гигиенических навыков, элементарных представлений о здоровом образе жизни и осознания личной безопасности и безопасности окружающих, приобретение простейших навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных и бытовых условиях с учетом индивидуальных особенностей и разно уровневый контингент учащихся. Освоение учащейся системы жизненно-необходимых практических навыков и умений обеспечивающих их адекватное поведение в реальной жизни.

Задачи:

- ✓ Познакомить с необходимостью и способами ухода за лицом, руками, волосами с использованием соответствующих предметов и средств гигиены.
- ✓ Познакомить с безопасным поведением дома, на улице, в природе.
- ✓ Познакомить с основными правилами дорожного движения.

- ✓ Познакомить с особенностями здоровья и здорового образа жизни и правилами поведения в различных ситуациях, исходя из требований безопасности жизнедеятельности.
- ✓ Отработать умение и навык называть свое имя, говорить о себе от первого лица.
- ✓ Формировать способность выражать свои потребности, используя невербальные и вербальные средства общения.

Инструментарий: предметно-образовательная среда, организованная с учетом индивидуальных особенностей учащегося: дидактический, литературный материал, иллюстративный, презентации, виртуальные экскурсии с использованием ТСО.

2. Общая характеристика внеурочного курса.

Для реализации данной программы используются разнообразные типы занятий, формы и виды работ, а также средства обучения и технологии.

Занятия: традиционные (ознакомления с новым материалом; систематизации и обобщению изученного материала), комбинированные.

Формы работы на занятии: индивидуальная.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Технологии обучения: игровые, здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные.

При реализации данной программы используется одна форма **контроля:** индивидуальная. Контроль (диагностика) проводится вводный (в начале года) и итоговый (в конце года).

Выбор тем, видов деятельности, методов и приемов, используемых на уроках, обусловлен психофизическими особенностями учащихся. Так как учащиеся испытывают затруднения при усвоении правил безопасного поведения, количество часов в разделе «Безопасность в доме и на улице» увеличено.

3.Описание места внеурочного курса в учебном плане.

Тематический план рабочей программы включает в себя основное содержание всех разделов курса с указанием бюджета времени на их изучение.

При планировании курса учитывается количество учебных недель (**34 недели**). Исходя из этого, общее количество часов в 2025-2026 учебном году в 7 классе вариант 2 составляет 34 ч (по 1 уроку в неделю):

1 четверть- 8 ч

2 четверть- 7ч

3 четверть- 11 ч

4 четверть -8 ч.

Планирование является примерным. Количество часов, отводимое на ту или иную тему, определяется в зависимости от состава класса, особенностей и возможностей учащихся.

4.Планируемые результаты освоения предмета

Достаточный уровень:

- Узнавать предметы личной гигиены для ухода за полостью рта, выполнять алгоритм последовательных действий по уходу за полостью рта, выполнять последовательность умывания лица, мытья рук, владеть способами ухода за глазами и ушами в ходе практических упражнений и имитационных действий.
- Выполнять практические действия по уборке помещения с помощью учителя по определенному алгоритмическому предписанию в виде картинок и пиктограмм; выполнять практические действия с пылесосом, выполнять практические действия по уходу за комнатными растениями (полив, рыхление почвы).

- Выполнять упражнения в сервировке стола для чая или обеда, выполнять упражнения в использовании вилки, ножа во время обеда, знать правила безопасного использования столовых приборов.
- Знать правила поведения на кухне, в ванной комнате. Правила пользования водопроводными кранами, безопасного использования бытовых приборов, кухонных приборов.
- Иметь представление о знаках пожарной безопасности, запрещающих и эвакуационных знаках, знаках дорожного движения, сигналах светофора (двухстороннего, пешеходного), о цвете и форме знаков дорожного движения, знать телефоны МЧС.

Минимальный уровень:

- Узнавать некоторые предметы личной гигиены для ухода за полостью рта, выполнять последовательность умывания лица, мытья рук, владеть способами ухода за глазами и ушами в ходе практических упражнений и имитационных действий.
- Выполнять практические действия по уборке помещения с помощью учителя по определенному алгоритмическому предписанию в виде картинок и пиктограмм.
- Выполнять упражнения в сервировке стола для обеда.
- Знать правила поведения на кухне, в ванной комнате.
- Иметь представление о знаках пожарной безопасности, знаках дорожного движения, сигналах светофора.

Регулятивные БУД

- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.
- концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;

- стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.

Коммуникативные БУД

- ставить вопросы; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
- *формулировать собственное мнение и позицию;*
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

Познавательные БУД

- ставить и формулировать проблемы;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера;
- узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.
- запись, фиксация информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст.
- установление причинно-следственных связей.

5.Содержание учебного предмета

Тема	Кол-во часов
------	--------------

Формирование культурно-гигиенических навыков и элементарных представлений о здоровом образе жизни	10
Уход за жилищем	9
Питание	6
Безопасность в доме, на улице и в природе	9
Итого:	34

Содержание тем учебного курса.

Формирование культурно-гигиенических навыков:

- Формирование алгоритма последовательных действий по уходу за полостью рта.
- Чтение рассказов, стихотворений, сказок о правильном питании для укрепления и сохранения зубов, о неправильном уходе за полостью рта и т. п..
- Рассматривание предметов личной гигиены для ухода за полостью рта: зубная паста, щетка, стаканчик для полоскания рта. Выбор из множества предметов гигиены тех, которые необходимы для ухода за полостью рта.
- Имитационные и речевые упражнения для формирования представлений о последовательности действий (намочил щетку, выдавил на нее пасту и т. п.), сопровождение или самостоятельное проговаривание последовательных действий.;
- Дидактические игры на выбор картинок или муляжей предметов, продуктов, полезных и вредных для зубов. Практические действия: «чистка зубов» и т. п..
- Имитационные игры и упражнения: на закрепление последовательности умывания лица, мытья рук, на выполнение правил пользования предметами личной гигиены в процессе умывания; на закрепление умений пользоваться бумажными салфетками и полотенцем.
- Уточнение знания названия частей лица, соотнесение их с пиктограммами, картинками. Название частей лица и соотнесение с пиктограммами. Упражнения: «Покажи, что я назову», «Найди одинаковые картинки», «Найди такую же картинку».
- Знакомство со способами ухода за глазами (правильно вытирать слезы, мыть глаза) в ходе практических упражнений и имитационных действий.

- Гимнастика для глаз, выполнение упражнений.
- Рассматривание ушей друг у друга, выделение ушной раковины, мочки. В доступной форме беседы и имитационные действия для закрепления правил ухода за ушами.

Уход за жилищем:

- Рассматривание иллюстраций по уборке помещений.
- Практические упражнения по сметанию крошек со стола, мытью стола.
- Практические действия по уборке помещений по определенному алгоритму и пиктограмм: подготовка тряпочки для влажной уборки, вытирание пыли на подоконнике, на столе.
- Практические действия по уходу за комнатными растениями (полив, рыхление почвы). Рассматривание картинок, пиктограмм о труде других людей по уходу за растениями.

Питание:

- Столовые приборы. Определение пространственного расположения предметов. Упражнения со столовыми приборами.
- Ознакомление с правилами пользования вилок, ножом. Правила безопасного использования столовых приборов.
- Разучивание правил приема пищи.
- Полезные и вредные продукты питания. Режим питания. Беседа о том, что ели за завтраком, обедом, полдником, ужином.

Безопасность в доме и на улице:

- Уточнение знаний правил поведения на кухне, в ванной комнате. Правила пользования водопроводными кранами. Практические, игровые и имитационные действия по выполнению этих правил.
- Совместное рассматривание бытовых приборов в выключенном состоянии (утюг, чайник), правила безопасного использования их.
- Заучивание памяток о соблюдении безопасного обращения с опасными предметами и материалами (клей, краски, иголка, ножницы).
- Упражнения в определении местонахождения источника звука.
- Рассматривание кухонного прибора (газовая, электрическая плита).
- Игры, формирование представлений об элементах дороги, об участниках дорожного движения и правилах их поведении.

- Беседы о поведении при встрече с незнакомыми людьми на улице. Рассмотрение картинок о правилах поведения с незнакомыми людьми.
- Упражнения на запоминание телефонов МЧС.
- Тренировочные упражнения на уточнение сигналов светофора.

Календарно-тематическое планирование занятий.

№	Тема	Дата	Кол-во часов	Планируемый результат	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Направления коррекционно-развивающей работы
I четверть – 8 ч							
1.	Правила ухода за волосами. Средства по уходу за волосами (расческа, щетка для волос, шампунь, фен).	2.09	1	Знают правила ухода за волосами, средствах по уходу за волосами; о необходимости ухода за одеждой и способах ухода за ней; правильно выбирать средства для стирки белья; выполнять практические действия.	Презентация	Запоминают правила	Коррекция памяти, запоминания,
2.	Уход за одеждой. Способы ухода за одеждой (ручная стирка, машинная стирка).	9.09	1		Карточки	Работают с карточками	Развитие памяти, зрительного восприятия
3.4.	Способы ухода за одеждой (ремонт одежды).	16.09 23.09	2		Практические действия	Повторяют и запоминают способы ремонта одежды	Коррекция памяти
5.	Выбор средства для стирки белья (стиральный порошок, жидкие	30.09	1			Отрабатывают навык выбора средства	Коррекция памяти,

	средства для стирки).						
6. 7	Вызов врача на дом и поведение в квартире, где есть больной гриппом (кашель, насморк).	07.10, 14.10	2	Знают алгоритм действий при вызове врача на дом; правила поведения при открывании и закрывании окон.	Плакат	Выполняют практические действия	Коррекция памяти,
8.	Правила ухода за больными.	21.10	1	Знают правила ухода за больным.	Презентация	Прослушивают материал, предложенный педагогом	Коррекция памяти, запоминания,
II четверть – 7ч							
9	Здоровое питание. Овощи, фрукты, ягоды и их польза.	11.11	1	Имеют представление о здоровом питании; знают овощи, фрукты и ягоды; польза для человека	Плакат	Рассматривают плакат, отвечают на вопросы	Коррекция памяти, запоминания, голосовое воспроизведение.
10 11	Правила личной гигиены при приготовлении пищи (тщательное мытье рук, мытье овощей и сушка их на чистом полотенце, разделка овощей на специальной доске).	18.11 25.11	2	Знают правила безопасной работы с ножом; соблюдают гигиенические навыки при приготовлении салата.	Кухонное оборудование: нож, доска, овощи.	Режут овощи на салат	Развитие памяти, зрительного восприятия
12	Электроприборы. Правила безопасности при работе с электроприборами.	02.12	1	Знают правила безопасной работы с электроприборами.	Карточки, презентация	Работают с карточками, запоминают правила	Коррекция памяти, воспроизведения действий по алгоритму.
13	Назначение микроволновой печи.	09.12	1	Знают назначение микроволновой печи	Плакат	Перечисляют электроприборы;	Коррекция памяти.

14	Правила безопасности при использовании микроволновой печи.	16.12	1	Знают правила безопасного использования микроволновки	Презентация	называют правила безопасности при использовании их; повторяют	Коррекция памяти, воспроизведения действий по алгоритму.
15	Обучение правилам разогрева продуктов в микроволновой печи.	23.12	1	Знают правила разогрева продуктов в микроволновой печи.	Карточки	назначение микроволновой печи и правила разогрева продуктов в микроволновой печи; выполняют практические действия.	Коррекция памяти, воспроизведения действий по алгоритму.
III четверть – 11 ч							
16	Простуда и ее признаки.	13.01	1	Знают признаки простудных заболеваний; о необходимости домашней аптечки; О пользе дыхательных упражнений и способах оказания первой помощи; о способах оказания первой помощи; выполняют практические действия.	Презентация	Называют признаки простудных заболеваний	Коррекция памяти
17-18	Домашняя аптечка.	20.01 27.01	2		Домашняя аптечка	Рассматривают и запоминают из чего состоит аптечка	Коррекция памяти
19-20	Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз.	03.02 10.02	2		Практические упражнения	Выполняют упражнения	Развитие памяти, зрительного восприятия
21-22	Профилактика простудных заболеваний. Первая помощь (измерение температуры, обработка ран).	17.02 24.02	2		Презентация	Измеряют температуру, обрабатывают рану	Коррекция памяти, зрительного воспроизведения.
23-24	Повторение. Проветривание жилых помещений. Правила ухода за	03.03 10.03	2	Знают способы ухода за обувью (мытьё и чистка обуви); признаки простудных	Плакат	Называют правила ухода за больным	Коррекция памяти, воспроизведения действий по алгоритму.

	больными.			заболеваний; о необходимости домашней аптечки; О пользе дыхательных упражнений и способах оказания первой помощи; о способах оказания первой помощи; выполняют практические действия.			
25	Экскурсия в аптеку.	17.03	1		Практикум	Посещают аптечный пункт	Коррекция памяти, запоминания, воспроизведение алгоритма.
26	Значение уборки помещений для сохранения здоровья (влажная) - практическое занятие.	14.03	1		Практикум	Вытирают пыль, моют пол	
IV четверть – 8 уроков							
27-28	Здоровое питание. Правила личной гигиены при приготовлении пищи.	07.04 14.04	2	Знают правила личной гигиены при приготовлении пищи.	Карточки	Применяют фартук при готовке, моет руки с мылом	Закрепляет практические навыки
29-30	Бутерброды, их место в рационе здорового питания.	21.04 28.04	2	Умеют приготовить бутерброд	Практикум	Готовят бутерброд	Коррекция памяти
31-32	Продукты - полезные и вредные.	05.05 12.05	2	Знают пользу и вред разных продуктов	Презентация, карточки	Распределяют карточки с продуктами на полезные и вредные	Развитие анализа и синтеза
33	Правила поведения на улице. Правила перехода через дорогу. Предупреждающие и запрещающие знаки.	19.05	1	Знают правила поведения на улице	Презентация, карточки с дорожными знаками	Объясняют пп через дорогу	Развитие анализа и синтеза
34	Правила обращения с огнеопасными предметами.	26.05	1	Знают как обращаться со спичками	Презентация	Составляют памятку	Коррекция памяти

7.Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Методические пособия для учителя

1. Программа «Образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» под редакцией Л.Б.Баряевой, Н.Н. Яковлевой, СПб, 2011год.
2. Л.Б.Баряева, Е.Т.Логинова, Л.В.Лопатина «Я-говорю! Упражнения с пиктограммами», Дрофа, 2012 год.
3. И.В. Ковалец «Азбука эмоций», Москва, «Владос», 2013год.
4. Авдеева Н. Н., Князева Н. Л., Стеркина Р. Б. «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста», СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012 год.
5. Баряева Л. Б. «Азбука дорожного движения: Рабочая тетрадь для занятий с детьми старшего дошкольного возраста», М., ДРОФА, 2013 год.
6. «Безопасное поведение на улицах и дорогах: 1-4 кл.». Пособие для учащихся под ред. П. В. Ижевского, М., Просвещение, 2012 год.
7. «Детство без пожаров. Правила пожарной безопасности в играх и упражнениях» под ред. В. В. Груздева, С. В. Николаева, С. В. Жолована. СПб., ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2013 год.

Интернет ресурсы :

1. <https://pedsovet.su/load/1193>
2. Обучающий портал «МЕРСИБО»
3. <https://mersibo.ru/userhttps://>
4. Международный социальный образовательный интернет-проект «Педстрана. ру» <https://pedstrana1.ru/>