

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 29.08.25 г

«Рассмотрено»: на заседании МО начальных классов Ширшова Н.В. Протокол № 1 от 28.08. 2025 г.	«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. 2024 г. Приказ №62/1 от 29.08.25 г
--	--	---

**Рабочая программа по
внеурочной деятельности
«Абилитационная реабилитационная деятельность»**

Автор – составитель:
Краснощекова Н Г.
Класс: 5-6 СИПР

2025-2026 учебный год

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.
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.

Целевая аудитория: программа построена с учётом специфических особенностей познавательной и эмоционально-волевой деятельности школьников с интеллектуальной недостаточностью, их потенциальных возможностей и адресована учащимся 6С ИПР класса .

Срок реализации программы 2025-26учебный 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.

1. 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.

2. 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(**36 недель**). Исходя из этого, общее количество часов в 2024-2025 учебном году в 5СИПР классе составляет 36 ч (по 1 уроку в неделю):

- 1 четверть- 8 ч
- 2 четверть- 8ч
- 3 четверть- 11 ч
- 4 четверть -9ч.

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

3. 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.

4. 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 вилкой, 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. Рассматривание картинок о правилах поведения с незнакомыми людьми.
- Упражнения на запоминание телефонов МЧС.
- Тренировочные упражнения на уточнение сигналов светофора.

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).	1.09	1	Знает 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).	8..09	1		Карточки	Работают с карточками	Развитие памяти, зрительного восприятия
3.4.	Способы ухода за одеждой (ремонт одежды).	15.09 22.09	2		Практические действия	Повторяют и запоминают способы ремонта одежды	Коррекция памяти
5.	Выбор средства для стирки белья (стиральный порошок, жидкие средства для стирки).	29.09	1			Отрабатывают навык выбора средства	Коррекция памяти,
6.	врача на дом и	6,10,13.10	2	Знает алгоритм	Плакат	Выполняют	Коррекция памяти,

7	поведение в Вызов квартире, где есть больной гриппом (кашель, насморк).			действий при вызове врача на дом; правила поведения при открывании и закрывании окон.		практические действия	
8.	Правила ухода за больными.	20.10	1	Знает правила ухода за больным.	Презентация	Прослушивают материал, предложенный педагогом	Коррекция памяти, запоминания,
II четверть – 8ч							
9	Здоровое питание. Овощи, фрукты, ягоды и их польза.	3.11	1	Имеет представление о здоровом питании; знать 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).	10,17.11	2	Знает правила безопасной работы с ножом; соблюдает гигиенические навыки при приготовлении салата.	Кухонное оборудование: нож, доска, овощи.	Режет овощи на салат	Развитие памяти, зрительного восприятия
12 13	Электроприборы. Правила безопасности при работе с электроприборами.	24.11 1.12	2	Знает правила безопасной работы с электроприборами.	Карточки, презентация	Работает с карточками, запоминает правила	Коррекция памяти, воспроизведения действий по алгоритму.
14	Назначение микроволновой печи.	8.12	1	Знает назначение микроволновой печи	Плакат	Перечисляет электроприборы;	Коррекция памяти.
15	Правила безопасности при	15.12	1	Знает правила безопасного	Презентация	называет правила безопасности при	Коррекция памяти, воспроизведения

	использовании микроволновой печи.			использования микроволновки		использовании их; повторяет назначение микроволновой печи и правила разогрева продуктов в микроволновой печи; выполняет практические действия.	действий по алгоритму.
16	Обучение правилам разогрева продуктов в микроволновой печи.	22.12	1	Знает правила разогрева продуктов в микроволновой печи.	Карточки		Коррекция памяти, воспроизведения действий по алгоритму.
III четверть – 11 ч							
17.	Простуда и ее признаки.	12.01	1	Знает признаки простудных заболеваний; о необходимости домашней аптечки; О пользе дыхательных упражнений и способах оказания первой помощи; о способах оказания первой помощи; выполнять практические действия.	Презентация	Называет признаки простудных заболеваний	Коррекция памяти
18 19	Домашняя аптечка.	19.01 26.01	2		Домашняя аптечка	Рассматривает и запоминает из чего состоит аптечка	Коррекция памяти
20 21.	Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз.	2.02 9.02	2		Практические упражнения	Выполняет упражнения	Развитие памяти, зрительного восприятия
22. 23.	Профилактика простудных заболеваний. Первая помощь (измерение температуры, обработка ран).	16.02	1		Презентация	Измеряет температуру, обрабатывает рану	Коррекция памяти, зрительного воспроизведения.
24. 25.	Повторение. Проветривание жилых помещений. Правила ухода за больными.	2.03 9.03	2		Плакат	Называет правила ухода за больным	Коррекция памяти, воспроизведения действий по алгоритму.
26	Экскурсия в аптеку.	16.03	1	необходимости	Практикум	Посещает	Коррекция памяти,

				домашней аптечки; О пользе дыхательных упражнений и способах оказания первой помощи; о способах оказания первой помощи; выполнять практические действия.		аптечный пункт	запоминания, воспроизведение алгоритма.
27	Значение уборки помещений для сохранения здоровья (влажная) - практическое занятие.	30.03	1		Практикум	Вытирает пыль, моет пол	
IV четверть – 9 уроков							
28. 29	Здоровое питание. Правила личной гигиены при приготовлении пищи.	6.04 13.04	2	Знает правила личной гигиены при приготовлении пищи.	Карточки	Применяет фартук при готовке, моет руки с мылом	Закрепляет практические навыки
30	Бутерброды, их место в рационе здорового питания.	20.04	1	Умеет приготовить бутерброд	Практикум	Готовит бутерброд	Коррекция памяти
31 32	Продукты - полезные и вредные.	27.04 4.05	2	Знает пользу и вред разных продуктов	Презентация, карточки	Распределяет карточки с продуктами на полезные и вредные	Развитие анализа и синтеза
33	Правила поведения на улице. Правила перехода через дорогу. Предупреждающие и запрещающие знаки.	11.05 18.05	1	Знает правила поведения на улице	Презентация, карточки с дорожными знаками	Объясняет пп через дорогу	Развитие анализа и синтеза
34	Правила обращения с огнеопасными предметами.	25..05	1	Знает как обращаться со спичками	Презентация	Составляет 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.

Интернетресурсы :

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/>