

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Псковской области  
«Опочецкая специальная (коррекционная) школа-интернат»

РЕКОМЕНДОВАНА  
к использованию  
педагогическим советом  
протокол № 1 от  
« 29 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ ПО «Опочецкая  
специальная (коррекционная) школа-  
интернат»  
\_\_\_\_\_/Л.Н.Чушева/  
(подпись) (расшифровка подписи)  
29 августа 2023г.

**ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ**  
**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«Я умею...»**

**для обучающихся 5-9 классов**

**2 вариант**

направление- проектная деятельность

Опочка

2023

## Содержание

Пояснительная записка .....	3
Взаимосвязь с программой воспитания .....	3
Место и роль курса внеурочной деятельности «Я умею...» в плане внеурочной деятельности.....	4
Планируемые образовательные результаты.....	4
Содержание курса внеурочной деятельности «Я умею...» 5-6-класс.....	7-9
Содержание курса внеурочной деятельности «Я умею...» 7-9класс.....	10
Примерное тематическое планирование.....	12

## Пояснительная записка

Программа предназначена для учащихся 5-9 классов с для обучающихся с умственной отсталостью в умеренной, тяжёлой и глубокой степени, с ТМНР и составлена с учётом возрастных и психологических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений, местных условий.

Курс «**Я умею**» создан на основе программы АООП ( вариант 2). Курс входит в раздел учебного плана «Внеурочной деятельности», направление - «Проектная деятельность». В соответствии с *учебным планом* на проектную деятельность в 5- 9 классах отводится 1 час в неделю.

Соответственно программа рассчитана на 34 часа.

Данная программа, сохраняя преемственность существующей, делает акцент на личностно-ориентированный подход к каждому учащемуся.

### Цели и задачи учебного предмета «я умею»

**Целями и задачами данной программы являются:**

- практическая подготовка учащихся к самостоятельной жизни;
- формирование у них знаний и умений, способствующих социальной и психологической адаптации;
- повышение общего уровня развития учащихся;
- помощь учащимся в осознании того, что главная ценность жизни есть здоровье человека, за которое он отвечает сам;
- формирование у учащихся полового самосознания как основы культурного поведения;
- формирование мотивационной сферы гигиенического поведения;
- помощь учащимся в овладении нормами правильного поведения в природной среде.

### Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности «Я умею...» разработана с учётом рекомендаций рабочей программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное развитие, но и на формирование ценностного отношения обучающихся к самообслуживанию, самостоятельности, усвоение правил совместной деятельности.

### Место учебного предмета «я умею»

В соответствии с ФАОО коррекционный курс «Я умею» рассчитан на 5, 6, 7 и 9-й классы.

В учебном плане на изучение предмета отводится 136 часа:

5 класс– 34 час за год (1 часа в неделю);

6 класс–34 час за год (1 часа в неделю);

7 класс–34час за год (1 часа в неделю);

9 класс– 34 час за год (1 часа в неделю).

## **Планируемые результаты изучения коррекционного курса «я умею»**

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умственной отсталостью в умеренной, тяжёлой и глубокой степени, с ТМНР результативность обучения каждого ученика оценивается с учётом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы по курсу «Я умею» представляет собой описание возможных результатов образования детей данной категории на весь период обучения.

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимися АООП по предмету является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в специальную индивидуальную программу развития каждого ребёнка с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

### **Личностные результаты освоения предмета:**

- освоение основных принципов и правил социально-бытового ориентирования, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
- сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение основ быта; интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы);
- эстетического отношения к живым объектам.
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 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.

### **Предметные результаты освоения предмета**

1. В познавательной (интеллектуальной) сфере понимание роли и значения таких предметов, как: домоводство, на социально-бытовое ориентирование человека.

2. В ценностно-ориентационной сфере:

- знание основных правил поведения в быту и жизни;
- анализ и оценка последствий деятельности человека в бытовой сфере жизни.

3. В сфере трудовой деятельности:

- знание и соблюдение правил работы в школьных кабинетах;
- соблюдение правил работы со школьными приборами и инструментами на различных уроках.

4. В сфере физической деятельности:

- освоение приемов выращивания и размножения культурных растений, ухода за ними.

5. В эстетической сфере:

- овладение умением оценивать с эстетической точки зрения объекты живой и неживой природы

#### **Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения внеурочного коррекционного курса «я умею».**

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода;
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике;
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. Выявление результативности обучения должно происходить вариативно с учетом психофизического развития обучающегося в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям. При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности обучающегося.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект».

В случае затруднений в оценке сформированности действий,

представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у обучающегося нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

### **Содержание коррекционного курса «я умею».**

#### **5 класс**

1 час в неделю, курс рассчитан на 34 часа (34 учебные недели).

##### **Личная гигиена (4 часов)**

Уроки Мойдодыра (правила чистоты). Забота о глазах. Глаза - главные помощники человека. Уход за ушами. Гигиена слуха. Осанка - стройная спина. Одежда и обувь. Виды одежды и головных уборов, их назначение. Повседневный уход за одеждой (предупреждение загрязнений). Виды обуви, их назначение, уход за обувью (сушка, чистка, подготовка сезонной обуви к хранению). Правила выбора обуви и одежды.

##### **Питание (9 часов)**

Как следует питаться? Советы кулинара Всезнайки. Продукты растительного и животного происхождения, их разнообразие и значение для здоровья человека. Советы доктора Айболита. Правила питания и приготовления пищи. Приготовление пищи. Завтрак (приготовление бутербродов, отваривание яиц, приготовление яичницы, салата, винегрета, заваривание чая, приготовление сладкой творожной массы, соков, гренок). Порядок на кухне. Уход за посудой, кухонными принадлежностями и приборами. Сервировка стола к завтраку.

##### **Культура поведения (3 часов)**

Школа хороших манер. В чём секрет волшебных слов? Поведение в школе. Поведение в столовой.

##### **Жилище (7 часов)**

Виды жилых помещений в городе и деревне. Жилой дом, общежитие. Варианты квартир и подсобных помещений. Степень удобств. Правила повседневной уборки комнаты. Уроки Золушки. Почтовый адрес дома и школы.

##### **Здоровье (3 часа)**

Можно ли дожить до ста лет? Что нужно для этого? Кто и что помогает мне сохранить здоровье?

##### **Транспорт (4 часа)**

Виды транспорта. Проезд в школу. Поведение в транспорте, на улице.

##### **Торговля (4 часов)**

Продовольственные и промтоварные магазины, универсамы, универмаги, специализированные магазины. Их назначение. Поведение в магазине. Порядок приобретения товаров.

#### **6 класс**

1 час в неделю, курс рассчитан на 34 часа (34 учебные недели).

##### **Личная гигиена (4 часа)**

Уход за руками и ногами. Как сохранить здоровыми зубы? Закаливание организма. Полезные и вредные привычки.

### **Жилище. Усадьба (8 часов)**

Повседневная и регулярная уборка жилища. Пылесос. Обустройство собственного уголка или комнаты. Организация рабочего и спального места. Гигиена сна. Обустройство собственного уголка или комнаты. Организация рабочего и спального места. Книги в доме. Размещение и уход за книгами. Комнатное цветоводство. Правила ухода за комнатными растениями (полив, рыхление почвы, опрыскивание). Наш двор. Осенние работы на приусадебном участке.

### **Семья. Мир взаимоотношений (4 часа)**

Состав семьи, родственные отношения. Взаимоотношения в семье. Наша школьная семья. Организация семейных праздников.

### **Питание (6 часов)**

Гигиена приготовления пищи. Хранение продуктов и готовой пищи. Роль и место ужина в дневном рационе питания. Первичная обработка овощей, рыбы. Подготовка круп к варке. Приготовление блюд из круп, макаронных изделий, овощей, рыбы. Приготовление напитков. Составление меню ужина. Сервировка стола к ужину.

### **Культура поведения (3 часов)**

Город и мы. Дисциплина на улице. Поведение в транспорте.

### **Здоровье (6 часов)**

Здоровье и его главные законы (постепенность, систематичность, ритмичность). Закаливание. Друзья твоего здоровья (солнечный свет, чистая вода, рациональное питание, физические упражнения, отдых, глубокий сон, разум).

### **Природа и человек (6 часов)**

Природа и человек (экологические проблемы, роль человека в сохранении природной среды, правила поведения в ней). Весенние работы на клумбах, газоне во дворе. Высаживание рассады цветов, луковиц, клубней. Уход за саженцами (полив, рыхление почвы).

### **Учреждения и организации (3 часа)**

Стадион, спортзал, бассейн, тренажёрный зал. Их назначение и правила посещения.

## **7 класс**

1 час в неделю, курс рассчитан на 34 часа (34 учебные недели).

### **Личная гигиена (4 часа)**

Гигиена кожи. Как избавиться от недостатков переходного периода? Упражнения в протирании кожи лица лосьонами, нанесение очищающей маски, крема. Уход за волосами. Подбор косметических средств по уходу за кожей и правильное использование. Очищающая маска при угревой сыпи. Влияние рационального питания, соблюдения правил личной гигиены, активного образа жизни на состояние кожи;

### **Одежда и обувь (3 часа)**

Гигиенические требования, предъявляемые к обуви и одежде. Правила выбора обуви и одежды (размер, учёт индивидуальных особенностей,

характера деятельности). Упражнение в определении размера обуви и одежды, ремонт, утюжка белья и одежды. Правила и этапы стирки белья и одежды. Правила хранения белья и одежды. Как ремонтировать разорванные места белья и одежды. Как пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам.

#### **Жилище (4 часа)**

Виды мебели и уход за ней. Генеральная уборка жилого помещения.

Борьба с вредными насекомыми и грызунами. Приобретение и правила хранения и использования средств ухода за жилищем. Экскурсия в мебельный магазин. Чистка мебели; мытьё зеркал, окон; утепление окон; уборка помещения. Способы и периодичность ухода за окнами; виды моющих средств, используемых при уборке и мытьё окон; способы утепления окон. Виды мебели по назначению (для гостиной, спальни, детской, прихожей комнат, кухонная мебель); правила ухода за мебелью в зависимости от её покрытия. Правила санитарной обработки помещения и работы с инсектицидными препаратами.

#### **Культура поведения (3 часа)**

Поведение в общественных местах, кино, театре, клубе, музее, библиотеке. Сюжетно-ролевые игры, практикумы ролевого общения. Категории людей, которые нуждаются в повышенном внимании.

#### **Питание (4 часов)**

Роль и место обеда в дневном рационе питания. Приготовление салатов, первых и вторых блюд. Польза растительной пищи – салатов. Приготовление салатов, первых и вторых блюд. Обработка мясных, рыбных, овощных продуктов. Последовательность приготовления блюд. Правила сохранения пищевой ценности блюд при их приготовлении и хранении. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности приготовления пищи. Правила пользования столовыми приборами. Правила пользования кухонным инвентарём и посудой.

#### **Мир взаимоотношений (5 часов)**

Что такое психологический комплекс и как с ним бороться? Взаимоотношения с родителями. Самооценка. Ответственность за себя. Практикумы ролевого общения. Нормы взаимоотношений родителей и детей (сотрудничество, дружба, взаимная любовь, понимание). Как оценивать своё поведение, отношения с окружающими.

#### **Здоровье (3 часов)**

Предупреждение простудных заболеваний и гриппа. Домашняя аптечка. Термометр. Тонометр. Чем лечит народная медицина? Аптека в лесу, огороде, в саду. Уход за больным родственниками в домашних условиях. Упражнение в измерении температуры, в одевании, умывании, кормлении (взрослого, ребёнка), перестилание постели лежачего больного, приготовление настоев и отваров из лекарственных растений.

#### **Этикет (6 часов)**

Основы современного этикета. Подарки. Правила набора, вручения и приёма подарков. Практикумы ролевого общения, сюжетно-ролевые игры,

составление каталога. Культура речи. О способах обогащения словарного запаса. О необходимости следить за своей речью. Правила поведения при встрече и расставании. Правила поведения в гостях и при приёме гостей. Правила набора, вручения и приёма подарков.

### **Культура ( 2 часов)**

Круг чтения: книги, газеты, журналы. Домашняя библиотека. Музыка - искусство звука. Увлечения, хобби.

## **9 класс**

1 час в неделю, курс рассчитан на 34 часа (34 учебные недели).

### **Личная гигиена (2 часа)**

Уход за волосами. Причёски. Гигиена зрения. Расчесывание волос, массаж кожи головы, упражнения для укрепления глазных мышц, световая стимуляция глаз.

### **Одежда и обувь (2 часов)**

Уход за изделиями из шерстяных и синтетических тканей. Символы на этикетках. Выведение пятен на одежде. Уход за сезонной одеждой и обувью. Хранение сезонной одежды и обуви. Стирка и утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей. Выведение пятен, чистка сезонной одежды и обуви.

### **Жилище (3 часов)**

Интерьер. Рациональная расстановка мебели в спальне, детской, гостиной и прихожей комнатах. Обустройство кухни и санузла. Бытовая химия для кухни и санузла. Уход за кухней и санузлом. Обустройство единственной жилой комнаты. Сохранение жилищного фонда. Упражнения в рациональной расстановке мебели, подборе деталей интерьера, мытье кафельных стен, раковин. Использование печатных инструкций к моющим средствам, используемым при уборке кухни и санузла.

### **Мир взаимоотношений (2 часа)**

Межличностные отношения. Знакомство. Приятельство. Товарищество. Дружба. Культура общения.

### **Здоровье (2 часа)**

Укрепление нервной системы. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

### **Средства связи (4 часа)**

Телефон. Телефонная книга. Правила пользования телефоном и телефонной книгой. Культура речи при разговоре по телефону. Телефон доверия. Как объяснять причину звонка по телефону срочного вызова. Как получать по телефону справки. Как культурно разговаривать по телефону.

### **Культура поведения (4 ч.)**

Культура письменной речи. Правила написания электронных писем, поздравлений на открытках, приглашений. Как научиться хорошим манерам? Сюжетно-ролевые игры, практикум ролевого общения, написание писем, поздравлений, приглашений. Как писать электронные письма, поздравления на открытках, приглашения.

### **Одежда и обувь (2 часа)**

Мода - зеркало прошлого, настоящего, будущего (история моды). Обновление одежды. Стилль одежды. Выбор одежды при покупке. Экскурсии в специализированные магазины, на швейную фабрику. Упражнения в определении размеров одежды и обуви, одевание кукол в соответствии со стилем одежды. Права покупателя. Размеры одежды и обуви, гарантийные сроки носки, правила возврата. Подбор одежду и обувь в соответствии со стилем и индивидуальными особенностями. Как пользоваться журналом мод. Рациональный выбор товаров, учитывая их назначение и собственные возможности.

### **Жилище (3 часа)**

Экология жилища. Содержание и уход за домашними животными (кошки, собаки, рыбки и др.). Правила расчета количества обоев (в метрах, рулонах), краски в соответствии с размером комнат, высотой потолка. Правила выбора отделочных материалов в соответствии с назначением комнат, их расположением. Правила поведения в экстремальной ситуации. Экологически безопасные отделочные материалы, мебель, средства ухода за домом. Необходимость содержания жилища в чистоте.

### **Семья (5 часов)**

Свадьба. Рождение семьи, её функции. Зачем регистрируется брак? Основы семейных отношений. Этапы становления семьи, её функции. Распределение хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи. Морально-этические нормы взаимоотношений в семье. Обязанности членов семьи, связанные с воспитанием детей. Планирование семейного бюджета. Микроклимат семьи. Быт и проблемы молодой семьи. Различные семейные ситуации и их оценивание.

### **Здоровье (5 часов)**

Рациональное питание. Очищение организма (умеренное питание, голодание, баня и др.). Функции органов пищеварительной системы. Пути зашлаковки организма. Наиболее характерные ошибки в питании. Правильное соотношение продуктов питания в дневном рационе. Функции основных питательных веществ. Значение диеты для сохранения и поддержания здоровья. Личностные предпочтения в еде и индивидуальные реакции на пищу. Конкретные примеры положительного влияние поста, умеренного питания на здоровье.