Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат
для детей с нарушением интеллекта»
(ГБОУ «С(к)ОШИ для детей с нарушением интеллекта»)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
«01» 09 2026
М.Э-А. Рашидов

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ГБОУ «С(к)ОШИ
для детей с нарушением интеллекта»
от «01» 09 2026 № 141-09

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности «Я сам»
на 2026/2027 учебный год

Грозный
2026

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я сам» разработана для обучающихся с нарушением интеллекта (умственной отсталостью) с учётом их психофизических особенностей, особых образовательных потребностей и направлена на формирование социально-бытовых навыков, навыков самообслуживания, самостоятельности в повседневной жизни.

Актуальность программы обусловлена тем, что дети с нарушением интеллекта испытывают выраженные трудности в овладении навыками самообслуживания, ориентировке в бытовых ситуациях, планировании и контроле собственных действий. Формирование этих навыков является основой успешной социализации и максимально возможной самостоятельности в быту. Программа внеурочной деятельности «Я сам» создаёт условия для практического закрепления социально-бытовых умений в специально организованной, игровой и доступной форме.

Новизна состоит в комплексном подходе: каждая тема рассматривается через практическую деятельность (упражнения, сюжетно-ролевые игры, бытовые ситуации), что соответствует наглядно-действенному и наглядно-образному характеру мышления обучающихся с нарушением интеллекта.

Программа внеурочной деятельности для обучающихся с интеллектуальными нарушениями разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (утв. приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 № 1598) (с изменениями);
- Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ОВЗ (утв. приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1023);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа (АООП) для детей с нарушением интеллекта ГБОУ «С(к)ОШИ для детей с нарушением интеллекта»;
- **СП 2.4.2.4283-26** «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; (вступили в силу с 01.09.2026);
- Локальными актами образовательной организации;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению

безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями, вступившими в силу с 01.03.2026).

Цель программы: формирование и развитие у обучающихся с нарушением интеллекта элементарных навыков самообслуживания, личной гигиены, хозяйственно-бытового труда и безопасного поведения, способствующих максимально возможной самостоятельности и успешной социальной адаптации.

Задачи программы:

Образовательные:

- Обогащать и уточнять чувственный опыт детей через целенаправленное восприятие объектов окружающей действительности.
- Обучать навыкам самообслуживания (одевание, раздевание, приём пищи, уход за вещами).
- Формировать элементарные навыки хозяйственно-бытового труда (уборка, уход за растениями, помощь по дому).
- Знакомить с правилами безопасного поведения в быту, на улице, в общественных местах.
- Формировать знания о правилах личной гигиены и навыках ухода за собой.

Коррекционно-развивающие:

- Развивать мелкую моторику, координацию движений, пространственную ориентировку.
- Развивать внимание, память, мышление, речь в процессе выполнения практических действий.
- Формировать умение следовать инструкции, алгоритму, планировать и контролировать свои действия.
- Расширять представления об окружающем предметном и социальном мире.

Воспитательные:

- Воспитывать самостоятельность, аккуратность, трудолюбие.
- Формировать положительное отношение к труду и потребность в соблюдении гигиены.
- Воспитывать бережное отношение к вещам, игрушкам, окружающим предметам.
- Формировать навыки культурного поведения и общения.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Понимание значения чистоты и опрятности для здоровья;
- Проявление элементарной самостоятельности в бытовых ситуациях;
- Положительное отношение к трудовым поручениям;
- Бережное отношение к личным вещам и предметам общего пользования;
- Умение обращаться за помощью к взрослому в затруднительной ситуации.

Обучающиеся должны уметь:

- правила личной гигиены (мытьё рук, лица, чистка зубов, уход за волосами);
- названия предметов гигиены и их назначение;
- последовательность одевания и раздевания;
- правила поведения за столом;
- правила безопасного поведения дома и на улице;
- названия бытовых предметов и их назначение.

Обучающиеся должны знать:

- выполнять элементарные гигиенические процедуры;
- одеваться и раздеваться (с частичной помощью взрослого);
- аккуратно принимать пищу, пользоваться столовыми приборами;
- убирать за собой посуду, игрушки, вещи;
- выполнять простые трудовые поручения (полить цветы, протереть пыль, подмести);
- соблюдать правила безопасного поведения в быту и на улице.

Содержание курса

Раздел 1. «Я и моё тело» (6 часов). Что я знаю о себе (имя, фамилия, возраст, части тела). Личная гигиена: мытьё рук, лица, чистка зубов. Уход за волосами, ногтями. Предметы гигиены (мыло, полотенце, зубная щётка, расчёска). Практикум: «Учимся мыть руки правильно». Игра-практикум: «Кукла Маша умывается».

Раздел 2. «Я одеваюсь и обуваюсь» (7 часов). Виды одежды и обуви (по сезону, по назначению). Последовательность одевания и раздевания. Уход за одеждой и обувью (чистка, складывание, сушка). Застёгивание пуговиц, молний, завязывание шнурков. Практикум: «Оденем куклу на прогулку». Игра-практикум: «Собери портфель». Сюжетно-ролевая игра: «Собираемся в школу».

Раздел 3. «Я и еда» (7 часов). Продукты питания, их разнообразие. Правила поведения за столом. Столовые приборы и посуда. Приготовление простых блюд (бутерброд, салат, чай). Сервировка стола. Практикум: «Накроем стол к чаю». Сюжетно-ролевая игра: «В гостях у куклы».

Раздел 4. «Мой дом, и я в нём». Мой дом, моя комната, мои вещи. Уборка комнаты: протирание пыли, подметание, мытьё пола. Уход за комнатными растениями. Уход за домашними питомцами. Бытовые приборы и правила безопасного обращения с ними. Практикум: «Уберём игровую комнату». Игра-практикум: «Помоги маме (бабушке)».

Раздел 5. «Я и безопасность». Безопасность дома (острые предметы, электроприборы, лекарства). Безопасность на улице (правила дорожного движения, незнакомцы). Безопасность в общественных местах. Что делать в опасной ситуации (телефоны экстренных служб). Практикум: «Опасные предметы в доме». Игра-практикум: «Светофор». Итоговое занятие: «Я сам!» (обобщение и закрепление).

Учебно-методические материалы

Дидактические материалы:

- Наборы предметных и сюжетных картинок по темам «Гигиена», «Одежда», «Обувь», «Посуда», «Продукты», «Безопасность».
- Алгоритмы (пошаговые схемы) мытья рук, одевания, сервировки стола, уборки.
- Разрезные картинки, лото, домино по темам.
- Мультимедийные презентации, видеоролики, аудиозаписи.
- Игрушки: куклы, мягкие игрушки, наборы посуды, мебели, одежды.
- Настольные игры, дидактические игры.

Оборудование:

- Наборы для практических занятий: мыло, полотенце, зубная щётка, расчёска, зеркало.
- Одежда и обувь для кукол, шнуровки, пуговицы, молнии.
- Столовая посуда, столовые приборы, скатерть, салфетки.
- Инвентарь для уборки: тряпки, ведро, веник, совок.
- Комнатные растения, лейки, опрыскиватель.
- Материалы для творчества: цветная бумага, картон, пластилин, краски.

Технические средства:

- Компьютер/ноутбук, проектор, интерактивная доска.

- Музыкальный центр, аудиоколонки.

Методические пособия:

- Конспекты занятий, сценарии игр и практикумов.
- Картотека дидактических игр и упражнений.
- Диагностические материалы для отслеживания динамики развития навыков.

Список литературы

1. Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. — М.: НЦ ЭНАС, 2003.
2. Девяткова Т.А., Кочетова Л.Л. и др. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. — М.: ВЛАДОС, 2003.
3. Зырянова Л.Н. Занятия по социально-бытовой ориентировке в специальной (коррекционной) школе VIII вида. — М.: АРКТИ, 2003.
4. Маллер А.Р., Цикото Г.В. Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью. — М.: Академия, 2003.
5. Петрова В.Г., Белякова И.В. Психология умственно отсталых школьников. — М.: Академия, 2002.
6. Рубинштейн С.Я. Психология умственно отсталого школьника. — М.: Просвещение, 1986.
7. Шипицына Л.М. «Необучаемый» ребёнок в семье и обществе. — СПб.: Речь, 2005.
8. Эк В.В. Обучение математике учащихся младших классов вспомогательной школы. — М.: Просвещение, 1990.
9. Аксёнова А.К., Якубовская Э.В. Дидактические игры на уроках русского языка в 1–4 классах вспомогательной школы. — М.: Просвещение, 1991.
10. Воронкова В.В. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе. — М.: Школа-Пресс, 1994.

Календарно-тематическое планирование

_____ класса

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			По плану	По факту	
1	Вводное занятие. «Я и моё имя»				
2	Части тела и лица				
3	Личная гигиена. «Чистота — залог здоровья»				
4	Предметы гигиены - «Мои помощники»				
5	Практикум: «Учимся мыть руки правильно»				
6	Игра-практикум: «Кукла Маша умывается»				
7	Виды одежды. Что я ношу?				
8	Виды обуви. Моя обувь				
9	Последовательность одевания				
10	Последовательность раздевания				
11	Застёгивание пуговиц и молний				
12	Завязывание шнурков				
13	Практикум: «Оденем куклу на прогулку»				
14	Продукты питания. Съедобные и несъедобные части продуктов				
15	Посуда и столовые приборы				
16	Правила поведения за столом				
17	Сервировка стола				
18	Приготовление бутерброда				
19	Приготовление чая				
20	Сюжетно-ролевая игра: «В гостях у куклы»				
21	Мой класс- мое место в классе				
22	Мои вещи и их место				
23	Уборка кабинета: протираем пыль				
24	Уборка кабинета: подметаем пол				
25	Уход за комнатными растениями				

26	Уход за домашними питомцами				
27	Бытовые приборы. «Осторожно!»				
28	Безопасность дома. Опасные предметы				
29	Безопасность на улице. Светофор				
30	Правила дорожного движения				
31	Незнакомые люди. Как себя вести с ними?				
32	Телефоны экстренных служб				
33	Игра-практикум: «Светофор»				
34	Итоговое занятие: «Я сам!»				
Всего		**34**			