

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 №48/19 от 30.08.2024

Рассмотрено:  
на заседании МО  
протокол № 1 от 27.08.2024

Согласовано:  
заместитель директора по УВР  
от 30.08.2024

Принято:  
решением педагогического совета  
протокол № 1 от 30.08.2024

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

Программу составила воспитатель  
Эккерт Ирина Валентиновна

с. Малый Толкай  
2024-2025 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.
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 2023-2024 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 9 класса с ТМНР.

**Срок реализации** программы 2024-25 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 разноуровневый 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(**34 недели**). Исходя из этого, общее количество часов в 2023-2024 учебном году в 8 классе составляет 34 ч (по 1 уроку в неделю):

- 1 четверть- 8 ч
- 2 четверть- 8ч
- 3 четверть- 11 ч
- 4 четверть -7 ч.

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. Рассмотрение 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 коррекционной развивающей работы
<b>I четверть – 8 ч</b>							
1.	Правила ухода за волосами. Средства по уходу за волосами (расческа, щетка для волос, шампунь, фен).	3.09	1	Знает правила ухода за волосами, средствах по уходу за волосами; о необходимости ухода	Презентация	Запоминают правила	Коррекция памяти, запоминания,
2.	Уход за одеждой. Способы ухода за одеждой (ручная стирка, машинная стирка).	10.09	1	за одеждой и способах ухода за ней; правильно	Карточки	Работают с карточками	Развитие памяти, зрительного восприятия
3.4.	Способы ухода за одеждой (ремонт одежды).	17.09 24.09	2	выбирать средства для стирки белья; выполнять	Практические действия	Повторяют и запоминают способы ремонта одежды	Коррекция памяти
5.	Выбор средства для стирки белья (стиральный порошок, жидкие	01.10	1	практические действия.		Отрабатывают навык выбора средства	Коррекция памяти,

	средства для стирки).						
6.	Вызов врача на дом и	8,15.10	2	Знает алгоритм	Плакат	Выполняют	Коррекция памяти,
7	поведение в квартире, где есть больной гриппом (кашель, насморк).	22.10	1	действий при вызове врача на дом; правила поведения при открывании и закрывании окон.		практические действия	
<b>II четверть – 8ч</b>							
9	Здоровое питание. Овощи, фрукты, ягоды и их польза.	5.11	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	12,19.11	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

	овощей на специальной доске).						
12 13	Электроприборы. Правила безопасности при работе с электроприборами.	26.11 3.12	2	Знает правила безопасной работы с электроприборами.	Карточки, презентация	Работает с карточками, запоминает правила	Коррекция памяти, воспроизведения действий по алгоритму.
14	Назначение микроволновой печи.	10.12	1	Знает назначение микроволновой печи	Плакат	Перечисляет электроприборы;	Коррекция памяти.
15	Правила безопасности при использовании микроволновой печи.	17.12	1	Знает правила безопасного использования микроволновки	Презентация	называет правила безопасности при использовании их; повторяет назначение микроволновой печи и правила разогрева продуктов в микроволновой печи;	Коррекция памяти, воспроизведения действий по алгоритму.
16	Обучение правилам разогрева продуктов в микроволновой печи.	24.12	1	Знает правила разогрева продуктов в микроволновой печи.	Карточки	выполняет практические действия.	Коррекция памяти, воспроизведения действий по алгоритму.

III четверть – 11 ч							
17.	Простуда и ее признаки.	14.01	1	Знает признаки простудных заболеваний;	Презентация	Называет признаки простудных заболеваний	Коррекция памяти
18 19	Домашняя аптечка.	21.01 28.01	2	о необходимости и домашней аптечки;	Домашняя аптечка	Рассматривает и запоминает из чего состоит аптечка	Коррекция памяти
20 21.	Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз.	4,11.02	2	О пользе дыхательных упражнений и способах оказания первой помощи;	Практические упражнения	Выполняет упражнения	Развитие памяти, зрительного восприятия
22. 23.	Профилактика простудных заболеваний. Первая помощь (измерение температуры, обработка ран).	18.02 25.02	2	о способах оказания первой помощи; выполнять практические действия.	Презентация	Измеряет температуру, обрабатывает рану	Коррекция памяти, зрительного воспроизведения.
24. 25.	Повторение. Проветривание жилых помещений. Правила ухода за больными.	4,11.03	2	Знает способы ухода за обувью (мытьё и чистка обуви); признаки простудных заболеваний; о необходимости	Плакат	Называет правила ухода за больным	Коррекция памяти, воспроизведения действий по алгоритму.
26	Экскурсия в аптеку.	18.03	1	домашней аптечки; О пользе	Практикум	Посещает аптечный пункт	Коррекция памяти, запоминания, воспроизведение алгоритма.

27	Значение уборки помещений для сохранения здоровья (влажная) - практическое занятие.	25.03	1	дыхательных упражнений и способах оказания первой помощи; о способах оказания первой помощи; выполнять практические действия.	Практикум	Вытирает пыль, моет пол	
<b>IV четверть – 7 уроков</b>							
28. 29	Здоровое питание. Правила личной гигиены при приготовлении пищи.	1.04 8.04	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.	15.04	1	Умеет приготовить бутерброд	Практикум	Готовит бутерброд	Коррекция памяти
31 32	Продукты - полезные и вредные.	22, 29.04	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.	6.05	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.	13, 20.05	2	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://>

### Международный социальный образовательный **интер**