

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №10»**

РАССМОТРЕНО

На заседании МО
начальных классов

Протокол № 1 от 28.08.2025 г.

РАССМОТРЕНО

На заседании
Педагогического совета

Протокол №1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СШ №10»

С.М.Пияева

Приказ № 83-ОД от 29.08.2025
г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Я умею»

7 «Б» класс

Направление: социальное

Возраст: 14 -15 л

Руководитель: учитель Лапшина Е.В.

Смоленск

2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Современный мир быстро меняет своё лицо, поэтому наметившаяся тенденция новых подходов в педагогике способствует также созданию новых образовательно-коррекционных программ по внеурочной деятельности.

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

Программа предназначена для обучающихся 7 класса с интеллектуальными нарушениями, с ТМНР и составлена с учётом возрастных и психологических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений, местных условий.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Я УМЕЮ»

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного подхода к учащимся, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Основными формами и методами обучения курса внеурочной деятельности «Я умею» являются практические работы, деловые игры, экскурсии, рейды, беседы, опыты, практикумы ролевого общения и др.

Закрепление изученного на уроках материала можно проводить, организуя коррекционные игры на развитие внимания, смысловой памяти: «Полезно - вредно», «Найди правильный ответ», «Угадайка», «Продолжи (закончи) рассказ (сказку)». «Можно - нельзя» и др. Основные направления развития:

- ✓ Формирование у учащихся знаний и умений, способствующих социальной адаптации, так, например программа раздела «Мир взаимоотношений» помогает учащимся разобраться в сложном мире межличностных взаимоотношений, понять свою роль в них, определить свою способность к дружбе, любви, учит преодолевать конфликты. Методика работы с учащимися на этих уроках строится на анализе различных ситуаций, включая практикум ролевого общения, что особенно эффективно для развития диалогической речи учащихся.
- ✓ Освоение норм правильного поведения в общественных местах, представлен разделом «Культура». Необходимость подобных уроков вызвана кризисом, охватившим все сферы материальной и духовной жизни, идеологическим вакуумом, потерей жизненных ориентации для многих людей. На этой основе необходимо строить и уроки по темам: «Семья», «Мир взаимоотношений», «Культура поведения».
- ✓ Объяснение ценности здоровья человека, за которое он отвечает сам происходит на уроках по темам «Личная гигиена», «Здоровье» коррекционные занятия должны быть направлены не только на усвоение учащимися знаний, умений, но и на становление их мотивационной сферы, гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в реальном поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье. На данных уроках должна прослеживаться

взаимосвязь поведения, характера, мировоззрения, образа жизни и здоровья человека. Проводя уроки по теме «Питание», следует обращать внимание учащихся на то, что приготовление ими пищи - искусство и что от настроения, готовящего пищу, зависит её вкус, здоровье и настроение человека.

На уроках необходимо найти правильный тон общения с учащимися, говорить доступным языком, но не избегать научной терминологии, необходимой для изучения конкретной темы, проявлять к личности учащегося искренний интерес, сопереживать и радоваться вместе с ним.

При проведении уроков главный акцент делается на личностное отношение каждого учащегося к изучаемому материалу. Замечено, что полученные знания, подкреплённые эмоцией (радости, значимости собственного мнения), проходят гораздо глубже и закрепляются надолго.

МЕСТО КУРСА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Я УМЕЮ»

В соответствии с ФГОС УО коррекционный курс «Я умею» рассчитан на 7 класс.

В учебном плане на изучение предмета отводится часа:

7 класс – 37 часов за год (1 час в неделю);

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Я УМЕЮ»

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с интеллектуальными нарушениями, 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.

Личностные результаты освоения предмета:

- ✓ освоение основных принципов 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: биология, история, технология.

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 эстетической сфере:

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

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «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.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На знакомство с курсом внеурочной деятельности «Я умею» в 7 классе отводится 1 час в неделю, курс рассчитан на 37 часов (34 учебные недели).

7 КЛАСС

Личная гигиена (6 часов)

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

Жилище (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 (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 (5 часов)

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

Здоровье (2 часа)

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 (4 часа)

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 (2 часа)

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

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема	Дата	Коррек- тировка
	1 четверть - 9 часов.		
1	Личная гигиена. Уход за руками и ногами.	02.09	
2	Как сохранить здоровыми зубы?	09.09	
3	Закаливание организма.	16.09	
4	Закаливание организма.	23.09	
5	Полезные и вредные привычки.	30.09	
6	Полезные и вредные привычки.	07.10	
7	Жилище. Повседневная и регулярная уборка жилища. Пылесос.	14.10	
8	Повседневная и регулярная уборка жилища. Пылесос.	21.10	
9	Обустройство собственного уголка или комнаты. Организация рабочего и спального места. Гигиена сна.	28.10	
	2 четверть – 8 часов.		
10	Обустройство собственного уголка или комнаты. Организация рабочего и спального места. Гигиена сна.	11.11	
11	Книги в доме. Размещение и уход за книгами.	18.11	
12	Комнатное цветоводство. Правила ухода за комнатными растениями (полив, рыхление почвы, опрыскивание).	25.11	
13	Комнатное цветоводство. Правила ухода за комнатными растениями (полив, рыхление почвы, опрыскивание).	02.12	
14	Наш двор. Осенние работы на приусадебном участке.	09.12	
15	Семья. Состав семьи, родственные отношения. Взаимоотношения в семье.	16.12	
16	Состав семьи, родственные отношения. Взаимоотношения в семье.	23.12	
17	Наша школьная семья.	30.12	
	3 четверть – 12 часов.		
18	Организация семейных праздников.	13.01	
19	Питание. Гигиена приготовления пищи. Хранение продуктов и готовой пищи.	20.01	
20	Роль и место ужина в дневном рационе питания.	27.01	
21	Первичная обработка овощей, рыбы.	03.02	
22	Подготовка круп к варке. Приготовление блюд из круп, макаронных изделий, овощей, рыбы.	10.02	
23	Приготовление напитков.	17.02	
24	Составление меню ужина. Сервировка стола к ужину.	24.02	
25	Культура поведения. Город и мы. Дисциплина на улице.	03.03	
26	Поведение в транспорте.	10.03	

27	Здоровье. Здоровье и его главные законы (постепенность, систематичность, ритмичность). Закаливание.	17.03	
28	Друзья твоего здоровья (солнечный свет, чистая вода, рациональное питание, физические упражнения, отдых, глубокий сон, разум).	24.03	
29	Природа и человек. Природа и человек (экологические проблемы, роль человека в сохранении природной среды, правила поведения в ней).	31.03	
	4 четверть – 8 часов.		
30	Природа и человек (экологические проблемы, роль человека в сохранении природной среды, правила поведения в ней).	07.04	
31	Весенние работы на клумбах, газоне во дворе. Высаживание рассады цветов, луковиц, клубней.	14.04	
32	Уход за саженцами (полив, рыхление почвы).	21.04	
33	Учреждения и организации. Стадион, спортзал, бассейн, тренажёрный зал. Их назначение и правила посещения.	28.04	
34	Стадион, спортзал, бассейн, тренажёрный зал. Их назначение и правила посещения.	05.05	
35	Культура поведения. Школа хороших манер. В чём секрет волшебных слов?	12.05	
36	Школа хороших манер. В чём секрет волшебных слов?	19.05	
37	Правила поведения в общественных местах.	26.05	