

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ «Опочецкая специальная  
(коррекционная) школа-интернат»  
\_\_\_\_\_ /Л.Н.Чушева/  
(подпись) (расшифровка подписи)  
«29»\_августа\_\_2023г.

Комитет по образованию Псковской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение Псковской области  
«Опочецкая специальная (коррекционная) школа-интернат»

### **Рабочая программа по внеурочной деятельности**

на 2023-2028 учебный год

курс «Я и мир вокруг меня»

направление реабилитационная (абилитационная) деятельность

(программа рассчитана на 5 лет обучения)

Класс: 1-5 (вариант 2)

г. Опочка

2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	3
Взаимосвязь с программой воспитания.....	5
Место и роль курса внеурочной деятельности .....	6
Содержание программы внеурочной деятельности .....	6
Планируемые результаты освоения программы внеурочных занятий....	13

## Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Я и мир вокруг меня» по направлению реабилитационная (абилитационная) деятельность направлена на преодоление ограничений жизнедеятельности обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, тяжелыми и множественными нарушениями развития.

Рабочая программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
- Плана мероприятий по её реализации в 2021 — 2025 гг. (распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р);
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации (Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400);
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),
- Санитарно-эпидемиологических требований к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648.
- Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный N 35850);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Я и мир вокруг меня» разработана с учетом особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, тяжелыми и множественными нарушениями развития.

Цель программы: формирование умений и навыков по самостоятельному обслуживанию своих потребностей, коммуникации, правила поведения у детей с ограниченными возможностями здоровья, имеющими умеренную и тяжелую степень умственной отсталости.

Задачи программы:

- формировать у учащихся представление о психологической природе человека;
- развивать навыки конструктивного общения, формировать внутреннюю уверенность учащихся в своей успешности;
- создавать положительный эмоциональный настрой, снятие страхов и эмоционального напряжения;
- воспитывать инициативность, ответственность, эмоциональную отзывчивость и т. п.
- развитие знаний, умений и навыков (в области самообслуживания и личной гигиены, социального взаимодействия, коммуникации, правил поведения и умения управлять своим поведением и т.д.), которые необходимы человеку для самостоятельного функционирования и социализации;
- формирование положительного отношения и интереса к бытовому труду, выработка привычки к личной гигиене, чистоте и аккуратности,
- привитие навыков культуры поведения, воспитание уважения к труду взрослых.

На разных этапах психического развития ребенок в сотрудничестве со сверстниками активно усваивает потребность в общении, поскольку именно общение является обязательным условием существования человека и вместе с тем одним из основных факторов и важнейшим источником его психического развития. Школьный возраст - оптимальный период наиболее активного обучения социальному поведению, искусству общения, усвоения коммуникативных умений, способов разрешения социальных ситуаций

Общение в жизни детей играет важную роль. Именно в общении дети развивают систему нравственных принципов, типичных для общества и социальной среды. Особые трудности испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты с окружающими и агрессивность. Такие дети не желают и не умеют признать свою вину, у них доминируют защитные формы поведения, они не способны конструктивно разрешать конфликты.

На занятиях проводится коррекция эмоционально-личностной сферы детей, развиваются навыки адекватного общения со сверстниками и взрослыми. Занятия с детьми призваны способствовать гармонизации отношения детей с окружающей средой, их социализации. На занятии дети не только получают знания о том, как общаться, но и упражняются в приемах различных способов поведения, овладевают навыками эффективного общения. Очень важно, чтобы дети осознавали, что культура поведения является

неотъемлемой составляющей системы межличностного общения. Занятия самообслуживания являются средством активного познания окружающей действительности. Практическая деятельность, будучи весьма конкретной и простой по содержанию, является наиболее понятной и доступной воспитанникам. Разнообразие видов труда становится источником приобретения новых знаний и представлений. Программа внеурочной деятельности «Я и мир вокруг меня» для детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью является средством формирования умений и навыков по самостоятельному обслуживанию своих потребностей. В процессе занятий по данному предмету у них вырабатываются практические умения и навыки, необходимые для их повседневной жизни.

Организуя труд детей, обучая их навыкам самообслуживания, важно не подавить стремление к самостоятельности, важнейший фактор в формировании трудолюбия. Учителю необходимо способствовать развитию инициативы учащихся. В связи с этим решающее значение имеют игровые приемы, они позволяют учителю скрыть свою педагогическую позицию, активно воздействовать на учащихся. Положительная оценка учителя даже небольших успехов учащегося вызывает у ребенка удовлетворение, рождает уверенность в своих силах. Эффективным приемом является привлечение положительного примера. Большое место занимают такие приемы, как рассматривание иллюстраций, чтение литературных произведений, использование песенок, потешек, пословиц, поговорок. Увлечь ребенка деятельностью по самообслуживанию можно, вызвав у него интерес к предмету. Очень действенными приемами является показ инсценировок с помощью игрушек настольного театра, театра бибабо. Сюжет учитель придумывает сам. Учителю необходимо побуждать детей к взаимопомощи, используя пример тех, у кого уже воспитаны определенные навыки, учить внимательному, доброму отношению друг к другу. Формированию у данной категории учащихся потребности участвовать в посильном для него труде способствует воспитанию у детей интереса к трудовой деятельности взрослых.

### **Взаимосвязь с программой воспитания.**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на духовно-нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

### **Место и роль курса внеурочной деятельности.**

Программа курса внеурочной деятельности «Я и мир вокруг меня» рассчитана на 5 лет (с 1 класса по 5 класс).

В учебном плане на изучение предмета отводится:

- 1 класс – 33 часа за год (1 час в неделю);
- 2 класс – 34 часа за год (1 час в неделю);
- 3 класс – 34 часа за год (1 час в неделю);
- 4 класс – 34 часа за год (1 час в неделю);
- 5 класс – 34 часа за год (1 час в неделю).

### **Содержание программы.**

<b>№</b>	<b>Разделы</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>1 класс (33 ч.)</b>	
1.	«Кто я?» Самая главная дата в жизни человека, самое главное событие года (день рождения). Человек рождается для человека, для людей. Важность других людей для человека. Право каждого человека быть уникальным. «Я - ученик». «Внешний вид школьника». «Режим дня школьника». «Школьные принадлежности».	7
2.	«Я и моя семья». Что такое семья. Родственники. Рисование «Моя семья». Игра «Кто прячется за дверью». Переживание ребенком чувства принадлежности к семейной общности. Мир семьи – занятия, увлечения, традиции, совместный труд.	6
3.	«Я и мое здоровье». Навыки самообслуживания (гигиена тела). Дружба с водой. Забота о глазах. Уход за ушами. Уход за зубами. Уход за волосами. Научить детей показывать и называть правую и левую руку, правую и левую ногу, части тела: лоб, подбородок, затылок, щеки, губы. Уметь пользоваться	7

	<p>носовым платком. Уметь причесываться и следить за аккуратностью волос.</p> <p>Закрепление умения показывать и называть части тела.</p> <p>Уметь показывать и называть пальцы (большой, указательный, средний, безымянный, мизинец).</p> <p>Прививать детям основные гигиенические правила в отношении зубов и полости рта. Навыки и правила утренней зарядки. Уметь следить за чистотой рук; мыть руки без напоминания после пользования туалетом и всякого загрязнения. Уметь чистить зубы, полоскать рот.</p> <p>Уметь самостоятельно, без помощи взрослого выполнить в нужной последовательности все этапы утреннего и вечернего туалета (умывание, причесывание, чистка зубов).</p>	
4.	<p>«Я среди людей».</p> <p>Слова – приветствия. Слова – прощания. Волшебные слова. Игра «Вежливые слова». Зачем быть вежливым. Словарь общеупотребительных вежливых слов. Формы приветствия людей. Почему мне нравятся вежливые люди? Правила вежливости.</p>	6
5.	<p>«Я и безопасность».</p> <p>Специальный транспорт (пожарная, скорая, полиция). Идем по переходу. Дорожные знаки. Ролевая игра «Водитель – пассажир».</p> <p>Внимание! Красный свет. Детские игры и дорога.</p>	7
<b>2 класс (34 ч.)</b>		
1.	<p>«Какой я?»</p> <p>Понятия «добрый», «доброжелательный человек», «доброе дело». Примеры доброжелательного отношения к людям из жизни детей. Понятия «трудолюбивый», «ленивый». Уважительное отношение ко всему, что создано трудом людей, к людям труда. Бережное отношение к вещам, предметам быта.</p>	6
2.	<p>«Я и школа».</p> <p>Понятие «одноклассник». Идеал одноклассника: добрый, внимательный, веселый, хороший друг. Переживание ребенком чувства принадлежности к своему классу, осознание себя частью единого целого. Уважительное отношение к себе. Недопустимость прозвищ, насмешек,</p>	6

	проявления гнева, злости, агрессивности. Активное участие ребенка в делах класса.	
3.	«Я и моя семья». Образы-ассоциации к слову «семья». Родные, родня, род. Забота о близких. Межличностные отношения ребенка с родственниками: родителями, братьями, сестрами, старшими членами семьи. Важность в семье атмосферы взаимной любви, заботы, ответственности, понимания и взаимопомощи.	6
4.	«Мой внешний вид». Навыки самообслуживания (навыки одевания и раздевания). Закрепление ранее приобретенных навыков. Уметь следить за своим внешним видом: заправлять рубашку в штаны, застегивать рубашку и штаны на все пуговицы, натягивать колготки. Знать, в каком порядке надевать разные части одежды. Учить различать лицевую сторону от изнанки, застегивать и расстегивать пуговицы, различать обувь для правой и левой ноги. Уметь шнуровать ботинки. Аккуратно, без напоминания взрослого складывать и убирать, снятые с себя предметы одежды.	6
5.	«Я среди людей». Человек среди людей, люди вокруг человека. Врожденная потребность человека быть принятым кем-то, вместе с другими учиться, трудиться, играть. Выполнение общих правил жизни, поведения. Правила работы в паре, группе. Игры с правилами.	6
6	«Я и безопасность». Как избежать отравлений. Безопасность при любой погоде. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	4
<b>3 класс (34 ч.)</b>		
1.	«Какой я?». Понятия «хвастовство», «зазнайство». Зазнайство как причина потери друзей, одиночества. Соблюдение правил поведения во время игры. Мини-театр. Понятия «жадность», «жадина». Почему нельзя жадничать? Жадность как причина ссоры с друзьями. Понятия	6

	«упрямство» и «настойчивость». Упорство и трудолюбие. Настойчивость как необходимое качество для достижения каких-то результатов. Упрямство может быть причиной недостижимости мечты.	
2.	«Я и школа».  Мой труд – учеба. Соблюдение обязательных для всех школьников правил поведения на уроке и перемене. Переживание ситуации успеха для каждого ученика. Портфолио достижений ученика – возможность почувствовать себя в чем-то умелым, способным.	6
3.	«Я и моя семья». Чувства любви, радости, ласки к родителям, другим членам семьи. Радость общения. Осознанное проявление доброжелательности, внимания к близким, знакомым и незнакомым людям в повседневной жизни. Понятие «любящее сердце», «милое сердце», «чистое сердце». Что значит любить? Любить – отдавать, любить – служить. Что мешает любви? (зависть, недоверие, жадность, ложь). Правила взращивания, воспитания доброго, любящего сердца.	6
4.	«Я и мое здоровье». Навыки самообслуживания (навыки, связанные с приемом пищи). Закрепление ранее приобретенных навыков. Введение дежурств. Помощь в сервировке стола, его уборка после еды. Уметь различать и называть основные продукты питания (суп, каша, мясо, котлеты, картофель, рыба, яйцо, масло, сахар и т.д.). Без напоминания мыть руки перед едой.	6
5.	«Я среди людей». Что такое вежливость? Примеры «вежливых», «волшебных» слов. Словарь общеупотребительных вежливых слов. Формы приветствия людей. Почему мне нравятся вежливые люди? Правила вежливости.	6
6.	«Я и безопасность». Правила общения с огнем. Как уберечься от поражения электрическим током. Правила безопасного поведения на воде.	4

<b>4 класс (34ч.)</b>		
1.	<p>«Какой я?»</p> <p>Что такое честность и правдивость? Честный поступок. Правила честной игры. Понятия «стыд», «стыдно». Чувство стыда. Добрые отношения с окружающими. Важность умения говорить слово «простите». Сочувствие и гуманное отношение к людям, к животным, нуждающимся в помощи. Общечеловеческие ценности: доброта и помощь.</p>	6
2.	<p>«Я и школа».</p> <p>Учитель – ученик. Волшебные слова – наши помощники. Имена педагогов школы. Правила приветствия работников школы. Учимся жить вместе.</p>	4
3.	<p>«Я и моя семья».</p> <p>За что уважают в семье и обществе. Семья, родители, родные. Отношение поколений в семье. Проявления любви и уважения, заботы и сострадания, помощи в семье. Русские традиции отношения к старшим. Ознакомить детей с элементарными речевыми формулами, обеспечивающими приглашение и знакомство, знакомство с моделью и символами семьи, прослушивание и анализ сказок.</p>	6
4.	<p>«Я и мой внешний вид».</p> <p>«Навыки самообслуживания (навыки, связанные с уходом за одеждой, обувью, постелью).</p> <p>Вытирать ноги, входя в помещение со двора, стряхивать снег с одежды. Уметь следить за чистотой своей одежды и обуви, чистить загрязнившиеся вещи щеткой. Уметь различать, все ли пуговицы на месте. Уметь выстирать мелкие вещи: воротники, платки, носки и т.д.</p>	6
5.	<p>«Я и мое здоровье».</p> <p>Почему мы бодем. Кто и как предохраняет нас от болезней. Кто нас лечит. Прививки от болезней. Что нужно знать о лекарствах.</p>	6
6.	<p>«Я среди людей».</p> <p>Человек среди людей, люди вокруг человека. Врожденная потребность человека быть принятым кем-то, вместе с другими учиться, трудиться, играть. Выполнение общих</p>	6

	правил жизни, поведения. Правила работы в паре, группе. Игры с правилами: обязательность выполнения правил, честность, умение радоваться успехам других.	
7.	«Я и безопасность». Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Как защититься от насекомых. Предосторожности при обращении с животными. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	6
<b>5 класс (34ч.)</b>		
1.	«Какой я?» Добрые слова, добрые дела. Доброта истинная (отзывчивость, забота, взаимопомощь, помощь в беде). Добро во благо других. Черты доброго человека. Добро созидает, а зло разрушает. Проявления доброты в щедрости. Для чего трудится человек. Труд – источник жизни человека. Что такое честность, правдивость. Почему нельзя обманывать.	6
2	«Я и школа». Повторение понятий «школьник», «обязанность». Обязанности в школе и дома. Показать необходимость выполнения обязанностей. Обязанности по отношению к родителям, учителям, к школе, классу. Навыки поведения и самообслуживания. Уметь содержать в чистоте и опрятном порядке свои вещи, рабочее место (парту), школьные принадлежности. Уметь накрывать на стол, прибирать посуду после еды, вытереть стол, накрывать стол скатертью. Без напоминания прибирать за собой после еды, занятий. Помогать младшим детям при совершении туалета. Принимать участие в дежурствах по уборке класса, столовой.	6
3.	«Я и моя семья». Моя родословная. Понятие «родословная». Необходимость изучения истории своей семьи, предков.. Мое имя. История происхождения имен. Знакомство с многообразием имен. Что влияет на выбор имени. Национальные имена. Значения имен. История моего	6

	имени. Профессии моих родных. Что такое профессия? Рассказывание о профессиях родителей и родственников.	
4.	«Я и мое здоровье».  Как помочь сохранить себе здоровье. Как вести себя, когда что-то болит. Что зависит от моего решения. Почему некоторые привычки называются вредными.	4
5.	«Я среди людей».  Понятия «ссора», «конфликт». Ответственность человека за применение физической силы по отношению к другому человеку. Обида. Причины обид. Понятия «верность», «верный друг».	6
6.	«Я и безопасность».  Знакомство с опасными ситуациями в современных условиях жизнедеятельности. Чрезвычайная ситуация, авария, катастрофа, стихийное бедствие. Правила и меры безопасного поведения при использовании пиротехники. Один дома. Звонок в дверь, звонок по телефону. Мы – пешеходы! Мы – путешественники!	6

### **Планируемые результаты освоения программы внеурочных занятий.**

В соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требованиями к результатам освоения программы представляют собой описание возможных результатов.

В результате освоения программы «Я и мир вокруг меня» у обучающихся с умеренной умственной отсталостью формируются следующие определенные результаты.

#### **Личностные результаты**

Личностные результаты имеют направленность на решение задач воспитания, развития и социализации обучающихся средствами курса внеурочной деятельности.

##### *Личностные ценности*

Ценность жизни – признание человеческой жизни и существования живого в природе в целом как величайшей ценности, как основы для подлинного экологического сознания.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе означает, прежде всего, бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность красоты, гармонии лежит в основе эстетического воспитания через приобщение человека к разным видам искусства. Это ценность совершенства, гармонизации, приведения в соответствие с идеалом, стремление к нему – «красота спасёт мир».

#### *Общественные ценности*

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Предметные результаты:

На I уровне учащиеся получают представление:

- - о качествах личности и нравственных нормах поведения;
- - своих желаниях, потребностях, чертах своего характера, о своих достоинствах и недостатках;
- - конфликтах и способах их разрешения;
- - основных моделях коммуникативного поведения;

- - правилах поведения в различных ситуациях: в школе, магазине, на улице, на транспорте и др.;
- - сообщать краткие сведения о себе, своих близких, свой адрес.

На II уровне:

- - соблюдает нравственные нормы поведения;
- - умеет анализировать поступки свои и других людей;
- - способен вступать в контакт и вести разговор с собеседником;
- - владеет коммуникативными моделями поведения, общения и взаимодействия с людьми в разных жизненных ситуациях;
- - адекватно отвечает на просьбы, чувства, приветствия, замечания, возражения и т.д.
- дифференцировать окружающих людей по степени близости и удерживать безопасную дистанцию (семья, друзья, соседи, люди помогающих профессий, знакомые и незнакомые).

На III уровне приобретает опыт:

- самообслуживания и самоорганизации (принимать пищу и пить, ходить в туалет, выполнять гигиенические процедуры причесываться), ориентироваться в своём гардеробе, соблюдать последовательность действий при одевании и снятии предметов одежды, выборе обуви; выполнять простые поручения взрослых по дому;
- использования норм и правил поведения в различных ситуациях: в школе, в магазине, на улице, в транспорте и др.; иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни;
- адекватно откликаться на просьбы, чувства, приветствия, замечания, возражения, отвержения и принимать помощь других и т.д.;
- адекватной самооценки, ответственности за свои поступки;
- взаимодействия со взрослыми и сверстниками в различных ситуациях.