

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школы-интерната № 37
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа

по внеурочной деятельности

по направлению «Я сам!»

**(Деятельность по развитию навыков самообслуживания и
независимости в быту)**

для 6 класса (2-й вариант)

Санкт – Петербург

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Место внеурочной деятельности по направлению в учебном плане
3. Планируемые результаты освоения программы
 - 3.1 Предметные результаты
 - 3.2. Личностные результаты освоения программы
 - 3.3. Базовые учебные действия
4. Содержание учебного предмета
5. Система оценки достижения планируемых результатов
 - 5.1. Формы и методы контроля
6. Календарно- тематическое планирование

Обучение навыкам самообслуживания позволяет эффективно решать задачи расширения представлений и знаний детей об окружающих вещах, сенсорного воспитания, развития речи, тонкой моторики и зрительно -моторной координации, а также умения выполнять действия по подражанию и словесной инструкции, ориентироваться на образец, соблюдать определенную последовательность действий, напрямую влияет на самооценку ребенка, является важным шагом на пути к его независимости

Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

Цель: формирование и совершенствование необходимых навыков самообслуживания, а также умение ухаживать за одеждой, чистить, поддерживать порядок. Используя все познавательные возможности детей, развивать у них жизненно необходимые навыки, чтобы, став взрослыми, они могли, самостоятельно себя обслуживать, выполнять в быту простую работу, жить по возможности в семье и в трудовом коллективе.

Задачи:

- Развитие умений самообслуживания и самостоятельного жизнеобеспечения, снижающих степень социальной инвалидности, зависимости от окружающих людей.
- Развитие всех психических функций и познавательной деятельности детей в процессе обучения и коррекции их недостатков
- Выработка мотивации к труду и совершенствование трудовых навыков ,воспитания необходимых установок поведения, личностных качеств.
- Повышение эффективности педагогического воздействия на детей с психофизическими недостатками, подготовка к самостоятельной жизни и включение в социальную среду полноправными членами общества

Общая характеристика внеурочной деятельности по направлению

Содержание обучения в рамках занятий по внеурочной деятельности по развитию навыков самообслуживания и независимости в быту («Я сам!») включает формирование представлений о себе как «Я» и своем ближайшем окружении и повышение уровня самостоятельности в процессе самообслуживания. Для эффективности процесса социализации важно, чтобы ребенок научился осознавать свою принадлежность к человеческому роду, чтобы он не только узнавал о своих человеческих способностях и возможностях, но и учился управлять своим телом, своими чувствами, своими поступками.

Содержание работы с детьми, направленной на воспитание интереса к себе и «помощи» себе в собственной социализации, можно объединить в несколько групп: организм человека; чувства, мысли, умения, поступки; место среди других людей. Все это вместе и поможет ребенку составить представление о себе как о человеке

Процесс обучения предусматривает поэтапность в плане усложнения самих навыков. Формирование гигиенических навыков начинают с формирования умения мыть руки, лицо, чистить зубы. На последнем этапе обучения ребенок учится принимать душ, мыть голову и т.д.

При формировании навыков самообслуживания важно объединять усилия специалистов и родителей. Работа, проводимая в школе, должна продолжаться дома. В домашних условиях возникает больше естественных ситуаций для совершенствования навыков самообслуживания.

2. Место занятий по направлению в учебном плане

В соответствии с недельным учебным планом АООП обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями) на внеурочную деятельность по развитию навыков самообслуживания и независимости в быту («Я сам!») отводится 1 час в неделю (34 часа в год).

Психолого -педагогическая характеристика

Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью характеризуются выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний. Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается своеобразное нарушение всех структурных компонентов речи: фонетико-фонематического, лексического и грамматического. У детей с тяжелой и глубокой степенью умственной отсталости затруднено или невозможно формирование устной и письменной речи, что требует для большей части обучающихся использование разнообразных средств невербальной коммуникации, а также логопедической коррекции. Внимание у обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью отличается низким уровнем продуктивности из-за быстрой истощаемости, неустойчивости, отвлекаемости. Слабость активного внимания препятствует решению сложных задач познавательного содержания, формированию устойчивых учебных действий, однако, при продолжительном и направленном использовании методов и приемов коррекционной работы становится заметной положительная динамика общего психического развития детей, особенно при умеренном недоразвитии мыслительной деятельности.

Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки и др., а также навыков несложных трудовых действий. У части детей с умеренной умственной отсталостью отмечается замедленный темп, рассогласованность, неловкость движений. У других – повышенная возбудимость сочетается с хаотичной нецеленаправленной деятельностью.

Наиболее типичными для данной категории обучающихся являются трудности в овладении навыками, требующими тонких точных дифференцированных движений: удержание позы, захват карандаша, ручки, кисти, шнурование ботинок, застегивание пуговиц, завязывание ленточек, шнурков и др. Некоторые обучающиеся полностью зависят от помощи окружающих при одевании, раздевании, при приеме пищи, совершении гигиенических процедур и др.

В связи с выраженными нарушениями и (или) искажениями процессов познавательной деятельности, прежде всего: восприятия, мышления, внимания, памяти и др. непродуктивными оказываются подходы, требующие формирования абстрактно-логического мышления и речемыслительных процессов. В этой связи возникают непреодолимые препятствия в усвоении «академического» компонента различных программ дошкольного, а тем более школьного образования. Специфика эмоциональной сферы определяется не только ее недоразвитием, но и специфическими проявлениями гипо- и гиперсензитивности. В связи с неразвитостью волевых процессов дети не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в ходе любой организованной деятельности, что не редко проявляется в негативных поведенческих реакциях. Интерес к какой-либо деятельности не имеет мотивационно-потребностных оснований и, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

3. Планируемые результаты освоения программы

3.1 Предметные результаты освоения.

- Умение различать и называть предметы, необходимые для приема пищи (ложка, вилка, нож, тарелка, стакан, кружка, чашка, блюдце, солонка, салфетка, клеенка, скатерть и т.д.). Обладать навыками: мыть руки перед едой; сервировать стол перед едой, во время приема пищи сформировать навык пользоваться ложкой, вилкой, ножом, уметь есть опрятно, не разливая и не роняя пищу, тщательно пережевывать пищу, есть последовательно и уметь различать, какие продукты совместимы и полезны для здоровья, а какие нет.
- Умение различать и называть части тела, знать предметы санитарии и гигиены. Иметь представление о том, что быть чистым - красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям. Знать и выполнять правила проведения утреннего и вечернего туалета: мытья рук, лица, вытирания насухо полотенцем; знания, где следует хранить предметы туалета: мыльницу, зубную щетку, пасту, расческу и полотенце.
- Умение накрывать на стол перед обедом, во время еды аккуратно есть пищу, пользоваться салфеткой и полоскать ротовую полость после еды; убирать после еды посуду.
- Умение в туалетной комнате пользоваться туалетной бумагой, мыть руки с мылом после туалета, вытирать насухо полотенцем, уметь самостоятельно расчесываться. При раздевании складывать в определенной последовательности одежду. Аккуратно одеваться, проверяя все застежки на одежде, соотносить гарнитур одежды по гамме. После учебных занятий убрать со своей парты школьные принадлежности; убирать на место игры и игрушки; Убирать класс: выровнять парты и поставить стулья на парты, вытереть доску, вытереть пыль с парт, полить комнатные растения, и т.д.).
- Умение проводить сухую и влажную уборку помещения, заправлять кровать, проводить смену постельного белья.
- Умение различать и называть предметы одежды и обуви (трусы, носки, колготы, майка, рубашка, джинсы, шорты, платье, сарафан, юбка, жилетка, пальто, шубка, куртка, сапоги, ботинки, тапочки, босоножки, туфли и т.д.).
- Уметь одеваться и обуваться, складывать и вешать снятую одежду и обувь. Уметь различать обувь для правой и левой ноги, застегивать крупные и мелкие пуговицы, молнии, кнопки и т.д.
- Уметь правильно и последовательно одеваться (одежду и обувь), самостоятельно застегивать одежду (на пуговицы, молнию, кнопки). Следить за своим внешним видом, проверять, застегнута ли одежда, не испачкана ли; уметь пользоваться носовым платком, стирать мелкие предметы одежды
- Умение помогать друг другу при выполнении тех или иных навыков самообслуживания. За столом вести себя спокойно и вежливо, уметь угостить друг друга и не забыть поблагодарить, пожелать приятного аппетита во время еды.
- Уметь пропускать друг друга в помещениях школы, выразить вежливо просьбу и поблагодарить за оказанную помощь. Вместе садиться за стол и по окончании трапезы вместе выходить из-за стола. В помещении и на улице не сорить, не кричать.

3.2 Личностные результаты освоения

- Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- Социально -эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

- Формирование уважительного отношения к окружающим;
- Освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя);
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

3.3 Базовые учебные действия

Группа БУД	Формируемые учебные действия и умения
1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.	Формирование благоприятного социально-психологического климата в классе
2. Формирование учебного поведения:	- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
	- умение выполнять инструкции педагога;
	- использование по назначению учебных материалов;
3. Формирование умения выполнять задание:	- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.
	- в течение определенного периода времени,
	- от начала до конца,
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.	- с заданными качественными параметрами.
	- Умение следовать инструкции педагога.

4. Содержание занятий по направлению

Представление о себе как «Я»

Для эффективности процесса социализации важно, чтобы ребенок научился осознавать свою принадлежность к человеческому роду, чтобы он не только узнавал о своих человеческих способностях и возможностях, но и учился управлять своим телом, своими чувствами, своими поступками. Интерес к себе и «помощь» себе в собственной социализации, можно объединить в несколько групп: организм человека; чувства, мысли, умения, поступки; место среди других людей. Составление представления о себе как о человеке.

Гигиена тела

Различение вентилей с горячей и холодной водой. Регулирование напора струи воды. Смешивание воды до комфортной температуры. Вытирание рук полотенцем. Сушка рук с помощью автоматической сушилки. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук: открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды,

намачивание рук, намыливание рук, смывание мыла с рук, закрывание крана, вытирание рук. Нанесение крема на руки.

Вытирание лица. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица: открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, набирание воды в руки, выливание воды на лицо, протирание лица, закрывание крана, вытирание лица.

Чистка зубов. Полоскание полости рта. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта: открывание тюбика с зубной пастой, намачивание щетки, выдавливание зубной пасты на зубную щетку, чистка зубов, полоскание рта, мытье щетки, закрывание тюбика с зубной пастой.

Расчесывание волос. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании волос: намачивание волос, намыливание волос, смывание шампуня с волос, вытирание волос. Соблюдение последовательности действий при сушке волос феном: включение фена (розетка, переключатель), направление струи воздуха на разные участки головы, выключение фена, расчесывание волос.

Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела: ополаскивание тела водой, намыливание частей тела, смывание мыла, вытирание тела.

Обращение с одеждой и обувью

Узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джерсер, кофта), рубашка (блузка, футболка), майка, трусы, юбка (платье), брюки (джинсы, шорты), носки (колготки). Знание назначения предметов одежды. Узнавание (различение) деталей предметов одежды: пуговицы (молнии, заклепки), рукав (воротник, манжеты). Знание назначения деталей предметов одежды. Узнавание (различение) предметов обуви: сапоги (валенки), ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки. Знание назначения видов обуви (спортивная, домашняя, выходная, рабочая). Различение сезонной обуви (зимняя, летняя, демисезонная). Узнавание (различение) головных уборов (шапка, шляпа, кепка, панама, платок).

Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка). Снятие предмета одежды (например, кофты: захват кофты за край правого рукава, стягивание правого рукава кофты, захват кофты за край левого рукава, стягивание левого рукава кофты). Снятие обуви (например, ботинок: захват рукой задней части правого ботинка, стягивание правого ботинка, захват рукой задней части левого ботинка, стягивание левого ботинка). Соблюдение последовательности действий при раздевании (например, верхней одежды: снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки, расстегивание сапог, снятие сапог). Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка). Надевание предмета одежды (например, брюк: захват брюк за пояс, вставление ноги в одну брючину, вставление ноги в другую брючину, натягивание брюк). Обувание обуви (например, сапог: захват двумя руками голенища правого сапога, вставление ноги в сапог, захват двумя руками голенища левого сапога, вставление ноги в сапог). Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды (например: надевание колготок, надевание футболки, надевание юбки, надевание кофты). Контроль своего внешнего вида. Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка). Выворачивание одежды.

Прием пищи

Сообщение о желании пить. Питье через соломинку. Питье из кружки (стакана): захват кружки (стакана), поднесение кружки (стакана) ко рту, наклон кружки (стакана), втягивание (вливание) жидкости в рот, опускание кружки (стакана) на стол. Наливание жидкости в кружку. Сообщение о желании есть. Еда руками. Еда ложкой: захват ложки, зачерпывание ложкой пищи из тарелки, поднесение ложки с пищей ко рту, снятие с ложки пищи губами, опускание ложки в тарелку. Еда вилкой: захват вилки, накалывание кусочка пищи, поднесение вилки ко рту, снятие губами с вилки кусочка пищи, опускание вилки в

тарелку. Использование салфетки во время приема пищи. Накладывание пищи в тарелку. Полезные продукты.

Семья

Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) детей и взрослых. Определение своей социальной роли в семье. Различение социальных ролей членов семьи. Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи. Представление о профессиональной деятельности членов семьи. Рассказ о своей семье.

Безопасность

Соблюдение правил безопасности собственной жизнедеятельности: представления о некоторых видах опасных ситуаций и способах поведения в стандартных и чрезвычайных опасных ситуациях. Развитие навыков осторожного и осмотрительного отношения к опасным ситуациям. Правила поведения в различных ситуациях, которые могут возникнуть дома, на улице, в природе.

5. Система оценки достижения планируемых результатов

Входящая аттестация осуществляется в течение первых двух недель учебного года путем наблюдения за выполнением обучающимися специально подобранных заданий, позволяющих выявить и оценить уровень знаний обучающихся на начало учебного года.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя оценивание результатов освоения программы в середине учебного года. Промежуточная аттестация учащихся – процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания какой-либо части (частей), темы (тем), по итогам учебного периода (четверти, года) и проводится педагогом.

Итоговая аттестация представляет собой оценку результатов освоения программы и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года.

Текущий контроль успеваемости – это систематическая проверка знаний, умений, навыков учащихся, проводимая учителем на текущих занятиях и после изучения логически завершённой части учебного материала (темы, подтемы, раздела) в соответствии с учебной программой. Текущая аттестация включает поурочное оценивание результатов учебы обучающихся, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка. Текущий контроль успеваемости обучающихся в образовательном учреждении осуществляется учителями по безотметочной системе обучения

В течение учебного года оценивание производится по системе усвоил/не усвоил.

Периодичность тематического контроля, проводимого учителем, определяется рабочей программой и календарно -тематическим планированием по каждому предмету, принятым на методическом объединении и утвержденным директором школы. Периодичность административного контроля определяется планом работы школы, утвержденным директором.

Безотметочный контроль и оценка предметных знаний и умений учащихся предусматривают выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета учеником и не подразумевают сравнения его с другими детьми. Домашние задания не задаются.

При оценке результативности обучения обучающихся учитываются затруднения в освоении программы

Система оценки результатов отражает степень освоения 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 учитываются особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. Выявление результативности обучения происходит вариативно с учетом психофизического развития

ребенка в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ и др. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся может оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др.

При оценке результативности достижений также учитывается степень самостоятельности ребенка. 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».

Выявление представлений, умений и навыков обучающихся создает основу для корректировки программы. В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, оценивается его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

При оценке результативности обучения мы учитывали следующие факторы и проявления:

- особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося;
- выявление результативности обучения происходит вариативно с учетом психофизического развития обучающегося в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ;
- в процессе предъявления и выполнения всех видов заданий обучающимся оказывается помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям;
- при оценке результативности достижений учитываем степень самостоятельности ребенка.

Критерии оценки уровня сформированности навыка

Баллы	Уровень сформированности навыка
0	Навык или умение отсутствует
1	Пассивное участие (действие выполняется взрослым, ребенок позволяет что-либо делать с ним)
2	Навык или умение проявляется иногда при значительной помощи взрослого
3	Навык или умение проявляется иногда при частичной помощи взрослого
4	Навык или умение проявляется иногда, ребенок выполняет действие самостоятельно
5	Навык или умение проявляется в большинстве случаев, ребенок выполняет действие самостоятельно

5.1 Формы и методы контроля

Критерий (ожидаемый результат)	Параметры	Измерители
1. Нахождение себя в пространстве класса и школы	Понимание слов, обозначающих предметы и объекты рукотворного мира и деятельность человека.	Наблюдение, специальные ситуации.
	Умение самостоятельного использования усвоенного материала в учебных и коммуникативных целях.	
2. Овладение доступными средствами коммуникации и общения –	Качество сформированности устной речи в соответствии с возрастными показаниями.	Наблюдение, специальные ситуации.
	Понимание обращенной речи, понимание смысла рисунков, фотографий, пиктограмм, других графических знаков.	
	Умение пользоваться средствами альтернативной коммуникации: жестов, взглядов, коммуникативных таблиц, тетрадей.	
	Умение использовать средства альтернативной коммуникации в процессе общения:	
	Использование предметов, жестов, взгляда, шумовых, голосовых, рече- подражательных реакций для выражения индивидуальных потребностей;	
	Пользование индивидуальными коммуникативными тетрадами, карточками, таблицами с графическими изображениями объектов и действий путем указания на изображение или передачи карточки с изображением,	

	либо другим доступным способом;	
3. Развитие предпосылок к действию с предметами	Узнавание и различение образов, предметов.	Наблюдение, специальные ситуации.
	Узнавать предметы по заданным признакам;	
	Классифицировать предметы по форме, величине, цвету, функциональному назначению	
	Составлять сериационные ряды предметов и их изображений по разным признакам	
4. Умение выделять признаки и свойства объектов и явлений.	Практически выделять признаки и свойства объектов и явлений;	Наблюдение, специальные ситуации.
5 Умение ориентироваться в пространстве	Ориентировка в пространстве	Наблюдение, специальные ситуации.
6. Умение целенаправленно выполнять действия по инструкции;	Выполнение действий по инструкции.	Наблюдение, специальные ситуации.
7. Умение самопроизвольно согласовывать свои движения и действия	Согласование своих движений и действий.	Наблюдение, специальные ситуации.

Система оценки сформированности базовых учебных действий

Группа БУД	Виды заданий на уроке	Способы оценки сформированности действий (с помощью каких заданий можно оценить)	Баллы (от 0 до 5)
------------	-----------------------	--	-------------------

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.	Устные. Наглядные-практические. Творческие. Жестовые игры. Ритмические упр. Дидактические. Игры. Пиктограммы	«Приветствие в круге» «Прощание в круге» «Найди свою парту»	от 0 до 5
2. Формирование учебного поведения:	Устные. Наглядные. Творческие. Жестовые игры. Ритмические упр. Дидактические. Игры. Пиктограммы	«Посмотри на меня» «Найди на парте» «Повтори за мной» Ритмические движение вместе с педагогом. «Знакомство с книгой» «Найди в пенале» «Что лишнее?» Игра «можно-нельзя» «Раскрась школьные принадлежности» «Прописи»	от 0 до 5
3. Формирование умения выполнять задание:	Устные. Наглядные. Творческие. Жестовые игры. Ритмические упр. Дидактические. Игры. Пиктограммы	«Кто быстрее» «Кто внимателен» «Выбери правильный ответ» «Отгадывание загадок», «Раскрась», «Бусины и ниточки», «Построй песенку», «Раскрась по шаблону» «Соедини точки»	от 0 до 5
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.	Устные. Наглядные. Творческие. Жестовые игры. Ритмические упр.	Фланелеграф, Пиктограмма, «Найди тетрадь» «Передай мяч».	от 0 до 5

