

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики «Светлянская школа-интернат»  
ГКОУ УР «Светлянская школа - интернат»**

427421, Удмуртская Республика, Воткинский район, село Светлое, ул. Первомайская, 25  
Телефон 8(34145) 76-572 Факс 8(34145) 76-574 e-mail: selschool18@podved-mo.udmr.ru

Рассмотрено на  
заседании ПС  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023

Принято на ПС  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом от 30.08.2023 № 60



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«УЧИМСЯ ЖИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО»  
3 КЛАСС  
НА 2023 – 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

*в рамках реализации Адаптированной основной общеобразовательной программы  
образования обучающихся с легкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)*

**№ 02-07-21**

Составитель:  
Боброва Ирина Ивановна  
учитель

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ село Светлое  
Сертификат: 1A2E402FAA6BA7EB2CDD5308DF18CF5E 2023  
Владелец: Вершинина Татьяна Николаевна, ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Действителен: с 28.09.2023 по 21.12.2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант 1 в соответствии с ФАООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа «Учимся жить самостоятельно» разработана для 3 класса (1 год обучения) с учетом особенностей данной категории обучающихся, их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию.

Приобщение ребенка к социальному миру начинается с развития представлений о себе, с формирования навыков самообслуживания – это важные направления обучения ребенка с нарушениями развития, так как способность обслуживать себя необходима для независимой жизни любого человека. Для освоения навыков самообслуживания ребенком с умственной отсталостью требуется специальное организованное обучение.

**Цель обучения:** повышение уровня самостоятельности и независимости в процессе самообслуживания, формирование о себе самом и ближайшем окружении.

Становление личности ребенка происходит при условии его активности, познания им окружающего мира, смысла человеческих отношений, осознания себя в системе социального мира. Социальную природу «я» ребенок начинает понимать в процессе взаимодействия с другими людьми, и в первую очередь со своими родными и близкими.

### Задачи:

- формирование у детей положительного отношения и интереса к бытовому труду;
- выработка привычки к личной гигиене, чистоте и аккуратности;
- привитие навыков культуры поведения, воспитание уважения к труду взрослых;
- привитие детям навыков самостоятельности, искоренение тенденции к иждивенчеству в посильных для детей задачах по самообслуживанию;
- развитие крупной и мелкой моторики;
- развивать мышление, память;
- корректировать нарушения эмоционально-личностной цели;
- развивать речь и обогащать словарь;
- формирование у учащихся умения самому обслуживать себя, в которое входят развитие навыков и умений необходимых в повседневных ситуациях, связанных с одеждой, едой, личной гигиеной;
- формирование способности объясниться с окружающими, как с помощью речи, так и альтернативных видов коммуникации;
- воспитывать трудолюбие, самостоятельность, терпеливость, настойчивость, любознательность

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. Общая характеристика учебного предмета

Программа представлена следующими разделами:

1. Представление о себе
2. Гигиена тела
3. Одевание и раздевание

4. Приём пищи

5. Семья

6. Туалет

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: 742E402FAA6BA7EB2CDD5308DF18CF5E  
Владелец: Шанина Татьяна Николаевна, ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Действителен: с 28.09.2023 по 21.12.2024



Большинство разделов включает задачи, требующие обучения отдельным операциям, например, при мытье рук ребенок учится удерживать руки под струей воды, намыливать руки и т.д. После того как ребенок их освоит, он учится соблюдать последовательность этих операций. Процесс обучения предусматривает поэтапность в плане усложнения самих навыков. Например, 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.

**Формы и методы работы:**

- рассказ
- объяснение
- показ
- практические упражнения
- экскурсии
- наблюдения
- индивидуальная работа
- отслеживание динамики развития
- наблюдения
- практические задания

**3. Место учебного предмета «Учимся жить самостоятельно» в учебном плане**

В учебном плане предмет представлен на 1 год обучения. В учебном плане на изучение предмета «Учимся жить самостоятельно» в 3 классе отводится 34 часа, 1 час в неделю.

**4. Личностные и предметные результаты**

**Личностные результаты**

- умение применять полученные знания на практике
- уметь объясниться с окружающими, как с помощью речи, так и с помощью альтернативных видов коммуникации.
- умение выполнять инструкции
- использование по назначению учебных материалов

**Предметные результаты**

В результате изучения учебного курса «Учимся жить самостоятельно» в 3 классе ученик должен знать/уметь:

Минимальный уровень	Достаточный уровень
Уметь чистить зубы	Соблюдать последовательности действий при чистке зубов
Называть своего имени	Застегивать молнии, липучки
Пользование туалетной бумагой	Расстегивание молний, липучек
Регулировать напор струи воды	Идентифицировать себя как мальчика (девочку)
Узнавать головные уборы	Называть имя, фамилию, возраст

Сертификат  
 Владелец: Вершинина Татьяна Николаевна, ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
 КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 Действителен с 28.09.2023 по 21.12.2024

Соблюдать последовательности действий при раздевании	Различение вентеля холодной и горячей воды
Соблюдение последовательность действий при одевании	Соблюдать последовательность действий в туалете
	Очищать носовой ход
	Использовать салфетки во время приема пищи

### Содержание программы

#### «Представление о себе» 6 ч

Закрепить приобретенные умения различать и называть:

- части тела (голова, глаза, волосы, нос, рот, зубы, уши, грудь, живот, руки, ноги);

#### «Гигиена тела» 14 ч

Умение включить кран. Закрепить приобретенные умения различать и называть:

- предметы санитарии и гигиены: мыло, мочалка, гребешок (расческа), зубная щетка, зубная паста, ванна, полотенце;
- действия, связанные с гигиеной тела: мыть, вытирать, полоскать, причесываться.

Объяснить воспитанникам в доступной их пониманию форме, что быть чистым - красиво, приятно и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям.

Совершать под присмотром и с помощью взрослого утренний и вечерний туалет, мыть мылом руки, лицо, насухо вытираться. Знать, где следует хранить предметы туалета: мыльницу, зубную щетку, пасту или порошок, расческу, полотенце.

#### «Одевание и раздевание» 5 ч

Закрепить приобретенные умения различать и называть предметы одежды, обуви и головных уборов: носки, рубашки, платье, шапка, кепка и т.д. Закреплять навыки последовательности действий при одевании и обувании под присмотром взрослого. Знать, как складывать и куда класть или вешать снятую одежду.

#### «Прием пищи» 3ч

Уметь различать и называть предметы, нужные для приема пищи (ложка, тарелка, салфетка, стакан, кружка, блюдечко, клеенка и т.д.). Закрепить навыки: мыть руки перед едой, правильно держать ложку, правильно ею пользоваться, не разливая еду, хорошо пережевывать пищу, уметь есть опрятно, не роняя еду на стол и на пол.

#### «Семья» 4 ч

Узнавание (различение) членов семьи. Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи.

#### «Туалет» 2 ч

Уметь вовремя попроситься в туалет и вымыть руки после него. Сидение на унитазе и оправление малой/большой нужды.

<b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b>	
Сертификат:	1A2E402FAA6BA7EB2CDD5308DF18CF5E
Владелец:	Вершинина Татьяна Николаевна, ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Действителен: с 28.09.2023 по 21.12.2024	

## Тематический план

Раздел, тема	Количество часов	Формы организационной работы			
		Теория	Практика	Экскурсии	Контроль
<b>Раздел 1.</b> Представление о себе	<b>6</b>	3	2		1
<b>Раздел 2.</b> Гигиена тела	<b>14</b>	7	7		
<b>Раздел 3.</b> Одевание и раздевание	<b>5</b>	1	4		
<b>Раздел 4.</b> Приём пищи	<b>3</b>	0	3		
<b>Раздел 5.</b> Семья	<b>4</b>	2	2		
<b>Раздел 6.</b> Туалет	<b>2</b>	0	2		
<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>13</b>	<b>20</b>		<b>1</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1A2E402FAA6BA7EB2CDD5308DF18CF5E

Владелец: Вершинина Татьяна Николаевна, ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Действителен: с 28.09.2023 по 21.12.2024

### Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Основные виды деятельности обучающихся	Дата
1	Идентифицировать себя как мальчика (девочку). Называть свое имя, отчество, возраст.	Формировать элементарные представления о себе Развивать память, внимание Развивать умение классифицировать	Узнавать свое отражение в зеркале обращаться за помощью и принимать помощь Выполнять инструкции учителя Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника	
2	Человек. Части тела (голова, туловище, руки, ноги).	Формировать элементарные представления о строении тела человека. Развивать память, внимание	Узнавать части тела обращаться за помощью и принимать помощь Выполнять инструкции учителя	
3	Человек. Части лица (глаза, рот, нос)	Изучать строение человеческого лица, основные части лица Формировать представление о глазах – органе зрения. Значение органа слуха, органа обоняния и дыхания, ротовой полости.	Узнавать части лица Показывать части лица Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс)	
4	Практическое занятие. Мытье рук.	Учить элементарным гигиеническим навыкам Выполнять задания по словесной инструкции учителя	Наблюдать за действиями учителя Выполнять действия самостоятельно передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения	
5	Практическое занятие. Мытье лица.	Учить элементарным гигиеническим навыкам Выполнять задания по словесной инструкции учителя	Наблюдать за действиями учителя Выполнять действия самостоятельно	
6	Принадлежности для расчесывания волос. Расчесывание волос.	Учить элементарным гигиеническим навыкам Содержать в чистоте предметы личной гигиены	Узнавать принадлежности Показывать их	

Сертификат: 1/2023 от 28.09.2023 № 8DF18CF5E  
 Владелец: Вероника Терентьевна Николаева, ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
 КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 Действителен: с 28.09.2023 по 21.12.2024



7	Умение сообщить о желании сходить в туалет.	Учить произносить фразы в соответствии с ситуацией Создавать положительный настрой, доброжелательное отношение друг к другу	Использовать вербальное и не вербальное общение Использовать мимику	
8	Поведение в столовой.	Уточнять и расширять представления о правилах поведения в общественных местах Адекватно пользоваться правилами этикета в общественных местах	Использовать ритуалы школьного поведения	
9	Умение включить кран. Регулировать струю воды.	Формировать умение самостоятельно включать воду. Воспитание эмоциональной адекватности поведения	Использовать ритуалы школьного поведения Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту	
10	Предметы санитарии и гигиены.	Распознавать предметы санитарии и гигиены Правильно использовать их в быту	Работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место	
11	Моя семья.	Закреплять знания детей о себе, о составе семьи. Учить внимательно относиться к окружающим людям	Знать членов семьи. доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с членами семьи	
12	Одежда.	Закреплять знания о названиях предметов одежды.	Умение вести диалог слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности	
13	Одевание, раздевание.	Закреплять последовательность при одевании Развивать мелкую моторику	Сотрудничать со взрослым и сверстниками самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей	
14	Обувь.	Закреплять знания детей об обуви (названия, детали).	Умение вести диалог слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности	
15	Обращение с обувью.	Учить ухаживать за обувью	Обращаться за помощью и принимать	

Сертификат: 1A2E402FAA6BA7EB2CDD5308DF18CF5E  
Владелец: Вершинина Татьяна Николаевна, ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Действителен: с 28.08.2023 по 21.12.2024

		Совершенствовать умение самостоятельно обуваться	помощь самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей	
16	Последовательность действий при обувании.	Совершенствовать умение самостоятельно обуваться Развивать мелкую моторику	Обращаться за помощью и принимать помощь самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей	
17	Работа с пособиями: шнуровка, липучки, молнии.	Развивать мелкую моторику Воспитывать интерес общения друг с другом	Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей	
18	Столовые приборы.	Уточнять представления о столовых приборах, их назначении Учить их использованию по назначению	Распознавать предметы Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту	
19	Пользование столовыми приборами.	Закреплять умение правильно пользоваться столовыми приборами Учить их использованию по назначению	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту	
20	Наше тело. Волосы. Ногти. Зубы.	Актуализировать знания о себе Уточнять и обогащать словарный запас	Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе	
21	Уход за телом.	активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей Учить элементарным гигиеническим навыкам. Содержать в чистоте предметы личной гигиены.	
22	Осанка. Скелет и мышцы человека	Формировать элементарные представления об опорно-двигательном аппарате, его значения.	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности	
23	Человек. Пол (мужчина, женщина).	работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное	вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: 1/А...8CF5E  
Владелец: Вершинина Татьяна Николаевна, ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Действителен: с 28.09.2023 по 21.12.2024



		схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).		
24	Гигиенические навыки.	Распознавать предметы санитарии и гигиены. Правильно использовать их в быту	работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место	
25	Лицо человека.	Изучать строение человеческого лица, основные части лица	Узнавать части лица Показывать части лица Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс)	
26	Мир человека (дом, улица, школа, город).	Закреплять знания о названии города, где мы живем, домашнего адреса, частях дома, школы. О назначении комнат в квартире.	Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей	
27	Одежда.	Закреплять знания о названиях предметов одежды и их деталей. Воспитывать бережное отношение к вещам.	слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности	
28	Сезонная одежда.	Закреплять знания о названиях предметов одежды и их деталей Воспитывать бережное отношение к вещам.	слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности	
29	Обувь и уход за ней.	Развивать навык ухода за обувью, мелкую моторику. Воспитывать бережное отношение к своей обуви	слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности	
30	Виды обуви.	Закреплять знания детей об обуви (названия, детали).	доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми	
31	Последовательность действий при обувании.	Совершенствовать умение самостоятельно обуваться	Обращаться за помощью и принимать помощь	

Сертификат: 1A2E402FAA6BA7EB2CDD5308DF18CF5E

Владелец: Ветлицина Татьяна Николаевна, ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Действителен: с 25.09.2023 по 21.12.2024

			самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей	
32	Охрана природы.	Воспитывать любовь к природе. Воспитывать интерес общения друг с другом	Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей	
33	Охрана здоровья и безопасное поведение. Аптека.	Уточнять и систематизировать представления о безопасном поведении в окружающей действительности.	готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.	
34	Проверь себя. Итоги года	Определить уровень освоения учащимися навыков и умений Выявить уровень скоординированности работы различных анализаторов, оперативности выполнения задания	делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале	

**Список литературы, использованной для написания программы:**

1. Байер, Е. Жизнеустройство детей / Е.Байер, С.Воробьев, О.Латышев // - // Социальная педагогика. – 2006. – №3. – С. 118-121
2. Войтенко, Т.П. Проблемы развития детей в детских домах и школах-интернатах/ Т.П. Войтенко, М.Н.Миронова// Вопросы психологии. – 1999. –№2. – С. 118-120.
3. Плаксина, Л.В. Вступление во взрослую жизнь: как облегчить его сиротам/ Л.В. Плаксина // Открытая школа. – 2002. – №6.
4. Социальная адаптация: Программа подготовки детей к самостоятельной жизни и преодолению трудностей социализации /сост. Г.Г. Иконникова. – Н.Новгород: НГЦ, 1998. – 63с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 1A2E402FAA6BA7EB2CDD5308DF18CF5E  
Владелец: Вершинина Татьяна Николаевна, ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Действителен: с 28.09.2023 по 21.12.2024

### Лист внесения изменений в рабочую программу

№ п/п	Дата урока по журналу	Характеристика вносимых изменений	Реквизиты документа, в котором регламентируются вносимые изменения	Подпись зам. директора по УВР

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1A2E402FAA6BA7EB2CDD5308DF18CF5E

Владелец: Вершинина Татьяна Николаевна, ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Действителен: с 28.09.2023 по 21.12.2024