

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа-интернат №3 для детей-сирот и детей, оставшихся
без попечения родителей» г. Сыктывкара;
«Бать-мамтӧм да бать-мам дӧзьӧртӧгкольӧмчелядылы 3 №-а торъя (коррекционнӧй)
школа-интернат» Сыктывкарын Коми Республикаса канму общеобразовательнӧй
учреждение

Рекомендовано методическим советом
Протокол № 11 от 06.06.2023 г.
Рассмотрено и согласовано педагогическим
советом
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖЕНО:
Приказом директора ГОУ РК «Школа-интернат №3»
от «01» сентября 2023 года №288

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБУЧАЮЩИХСЯ С
УМСТВЕННОЙ ОСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ)**

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ:

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
КРУЖОК
ЧАС СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ
5 класс**

(в соответствии с ФГОС, вариант 1)

Срок реализации программы:	1 год (5 класс)
Составитель:	Туркова Н.И. - учитель
Составлена на основе программы:	Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Сыктывкар
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....
II.	СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....
III.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....
IV.	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 внеурочной деятельности кружка «Час социальной адаптации» в 5 классе составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Рабочая программа по внеурочной деятельности кружок «Час социальной адаптации» являются обязательной частью учебного плана.

В соответствии с учебным планом рабочая программа внеурочной деятельности по социальной адаптации «Час социальной адаптации» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю) и относится ко второй части учебного плана, формируемого участниками образовательных отношений (внеурочная деятельность).

Направление программы – социальное.

Данная программа ориентирована на самооценку личности, ее внутренние ресурсы и саморазвитие, выступает как средство социального развития воспитанников с ОВЗ в системе дополнительного образования, является одним из основных и неотъемлемых условий успешной социализации личности выпускника на стадии взросления.

Цель и задачи:

Цель: усвоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей.

Задачи:

- соотносить и выполнять различные социальные роли, самооценивать динамику и адекватность выполняемых ролей;
- развивать способность к добровольному выполнению обязательств, как личных, так и основанных на требованиях коллектива.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Представленная программа внеурочной деятельности по социальной адаптации разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, а также особенностей региона проживания, направлена на создание дополнительных условий для развития интересов, способностей обучающихся, организации их свободного времени.

В основу Программы положены ценностные основы воспитания человека.

Содержание Программы соответствует закономерностям воспитательно-образовательного процесса таким как:

- взаимосвязь форм организации и содержания педагогического процесса;
- единство действий участников педагогического процесса;
- зависимость организации педагогического процесса от возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- диалектическое единство процесса обучения и воспитания;
- гармонизация личных и общественных интересов;
- взаимодействие личного опыта ученика с внешним социальным опытом.

Данная Программа реализуется посредством использования разнообразных **форм и методов обучения:**

- комплексные занятия (познавательные, практические);
- этические беседы;
- социально-психологический тренинг;
- тренинг личностного роста;

- экспресс-тренинг;
- работа в малых группах, парах;
- психологические игры и упражнения на самопознание и саморазвитие;
- игры общения;
- релаксационные техники;
- проигрывание жизненных ситуаций;
- ролевые игры;
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- интерактивные игры;
- совместное обсуждение вопросов;
- игры социально-перцептивной направленности;
- социально-значимые проекты;
- самодиагностика и др.

1. Введение в курс «Основы социальной жизни».

2. Личность ребенка. Познаю себя.

Установление ФИО ребенка

Установление даты рождения, места рождения, нахождения места рождения на карте.

Установление места проживания, адреса в данный момент.

Ознакомление сведениями из личного дела обучающихся/ воспитанников о наличии родственников-родителей, бабушек-дедушек, братьев-сестер и других родственников

3. Личная гигиена

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.

Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета.

Здоровье и красота прически.

Содержание в чистоте и порядке личных (индивидуального пользования) вещей: носового платка, зубной щетки, мочалки, расчески, полотенца, трусиков, носков.

Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при чтении, письме, просмотре телепередач.

Пагубное влияние курения, алкоголя на здоровье и развитие особенно детского организма и окружающих. Воспитание силы воли.

4. Одежда и обувь.

Значение одежды, головных уборов и обуви для сохранения здоровья человека. Их виды и назначения.

Правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью: предупреждение загрязнения, сушка, чистка, подготовка сезонной обуви к хранению.

5. Питание.

Значение питания в жизни и деятельности людей.

Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.

Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей.

Место приготовления пищи и оборудование.

Приготовление пищи не требующей тепловой обработки.

Правила и приемы ухода за посудой и помещением, где готовят пищу.

Сервировка стола.

6. Культура поведения.

Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя для общего здоровья.

Способы исправления осанки.

Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании; приемы обращения с просьбой, вопросом.

Правила поведения за столом.

7. Жилище.

Виды жилых помещений в городе и селе. Жилой дом, интернатские помещения.

Виды жилья: собственное, государственное.

Варианты квартир и подсобных помещений: жилье по конструкции — комнаты отдельные, смежные; по назначению — спальня, гостиная, кухня, ванная и др.

Организация рабочего места школьника.

Виды отопления в городе и селе.

Почтовый адрес дома, школы-интерната.

8. Транспорт.

Виды транспортных средств.

Проезд в школу-интернат (маршрут, виды транспорта).

Поведение в транспорте и на улице.

Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения.

9. Торговля.

Виды торговых предприятий. Их значение для обеспечения жизнедеятельности людей, животных.

Продуктовые магазины и их отделы :хлебные изделия, кондитерские, бакалея, молочные, колбасные изделия, сыры, мясо, рыба, овощи, фрукты, кулинария.

Продуктовые специализированные; «Булочная», «Булочная-кондитерская», «Овощи и фрукты» и др.

Виды товаров фасованные и в развесив розлив.

Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание).

Срок годности, стоимость.

Хранение товаров фасованных и в развес, в розлив.

Содержание разделов

№ п.п.	Наименование раздела	Количество часов	В том числе:	
			Практических работ	Экскурсий
1.	Введение	1	-	-
2.	Личность ребенка. Познаю себя.	2		
3.	Личная гигиена.	3	2	-
4.	Одежда и обувь.	4	2	-
5.	Питание.	9	5	-
6.	Культура поведения.	5	2	-
7.	Жилище.	4	1	-
8.	Транспорт.	4	2	1
9.	Торговля.	2	-	1
	Итого	34	14	2

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые личностные результаты:

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе их социальной необходимости;
- осознание своей национальности;
- уважение к культуре и традициям народов России и мира, чувства гордости за свою Родину;
- принятие и освоение новой социальной роли, развитие самоуважения;
- определение сильных и слабых сторон своей личности с помощью учителя;
- сформированность внутренней позиции обучающегося, принятие и освоение новой социальной роли, развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть слабые и сильные стороны своей личности;
- умение устанавливать личностный смысл;
- понимания границ того, «что я знаю», и того «что я не знаю» с помощью учителя, ставить самостоятельно цели и добиваться результатов;
- умение объяснять свои чувства и ощущения от восприятия объектов, иллюстраций, результатов трудовой деятельности;
- уважительное отношение к чужому мнению.

Планируемые предметные результаты представлены двумя уровнями овладения знаниями: минимальным и достаточным:

Минимальный уровень:

- Знание собственных данных: ФИО, даты рождения, представление о месте рождения, месте проживания, знание самых ближайших родственников
- представления о разных группах продуктов питания;

- знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
- знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;
- знание названий торговых организаций, их видов и назначения;
- совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

Достаточный уровень:

- Знание собственных данных: ФИО, даты рождения, места рождения, места проживания, знание ближайших родственников
- знание способов хранения и переработки продуктов питания;
- составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
- самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
- соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.).

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценки по предмету «Час социальной адаптации» не выставляются.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Наименование разделов, тем	Количество часов	В том числе: практических работ, экскурсий	Основные виды учебной деятельности
	I ЧЕТВЕРТЬ	8		
1.	Введение	1		1. Слушание рассказа учителя об учебном занятии и его целях. 2. Экскурсия по кабинету. 3. Ознакомление с оборудованием кабинета социальной адаптации. 4. Чтение и обсуждение инструкции по ТБ при нахождении в кабинете социальной адаптации. 5. Словарная работа: <i>час социальной адаптации</i>
	Личность ребенка. Познаю себя	2		
2.	Кто я такой?	1		1. Ознакомление сведениями из личного дела обучающихся/воспитанников о наличии родственников-родителей, бабушек-дедушек, братьев-сестер и других родственников 2. Запись в тетради их ФИО
3.	Мои родственные связи	1		1. Ознакомление сведениями из личного дела обучающихся/воспитанников о наличии родственников-родителей, бабушек-дедушек, братьев-сестер и других родственников 2. Запись в тетради их ФИО

	Личная гигиена.	3	2	
4.	Личная гигиена. Уход за волосами (мытьё, причёска).	1	+	1. Беседа о значении личной гигиены для здоровья человека. 2. Запись в тетради последовательности выполнения утреннего и вечернего туалета.34. 3.Словарная работа: <i>гигиена</i> . 4. Беседа о важности ухода за волосами 5. Практическая работа: причёсывание волос перед зеркалом
5	Гигиена зрения и слуха. Гигиена чтения. Как смотреть телевизор.	1		1. Беседа о значении зрения в жизни человека. 2. Обсуждение и запись в тетради правил бережного отношения к зрению. 3. Упражнения по расположению настольной лампы. 4. Упражнения в определении правильного расстояния от смотрящего до телевизора. 5. Словарная работа: <i>зрение, освещение, абажур</i> .
6.	Выполнение утреннего туалета: мытьё рук, лица, шеи, ушей, чистка зубов, причёсывание волос. Практическая работа. Выполнение вечернего туалета. Чистка	1	+	1.Практическая работа по мытью рук, лица, шеи, чистке зубов, причёсыванию. 2. Наблюдение за действиями одноклассников. 3. Обсуждение качества выполненных процедур. 4. Словарная работа: <i>гигиенические процедуры, туалет</i> . 5. Практическая работа по

	ушей. Практическая работа.			мытью рук, лица, ног, чистке зубов и ушей. 6. Наблюдение за действиями одноклассников.
	Одежда и обувь.	4	2	
7.	Виды одежды и головных уборов.	1		1. Беседа о значении одежды для сохранения здоровья человека. 2. Упражнения в классификации одежды: работа с раздаточным материалом. 3. Заполнение таблицы «Виды одежды». 4. Словарная работа: <i>демисезонный</i> .
8.	Уход за одеждой. Практическая работа.	1	+	1. Запись в тетради правил ухода за одеждой. 2. Наблюдение за способами чистки и сушки одежды. 3. Практические упражнения в чистке, сушке, складыванию, развешиванию, раскладыванию одежды в шкафу. 4. Опрос по вопросам учителя.
	II ЧЕТВЕРТЬ	8		
9.	Обувь, уход за обувью.	1		1. Слушание рассказа учителя о видах обуви. 2. Дидактическая игра «Из чего сделано» (образование относительных прилагательных). 3. Запись в тетради правил ухода за обувью. 4. Словарная работа: <i>текстиль</i> .
10.	Чистка и сушка	1	+	1. Дидактическая игра-

	повседневной одежды, верхней одежды, обуви. Практическая работа.			лото «Подбери обувь, одежду и головной убор». 2. Практические упражнения: - чистка пальто - чистка ботинок - чистка шапки 3. Обсуждение результатов работы. Оценивание работы одноклассников. 4. Словарная работа: <i>верхняя одежда</i> .
	Питание	9	5	
11.	Продукты питания (хлеб, мясо, овощи, фрукты и т.д.). Значение разнообразия продуктов питания для здоровья человека.	1		1. Слушание рассказа учителя о значении питания в жизни человека. 2. Работа с пословицей «Мельница сильна водой, а человек – едой». 3. Просмотр учебного фильма о разнообразии рациона питания. 4. Беседа о режиме питания. 5 Словарная работа: <i>рацион питания</i> .
12.	Место и условия приготовления пищи. Кухонные принадлежности и приборы, посуда.	1		1. Слушание рассказа учителя об оборудовании места для приготовления пищи. 2. Дидактическая игра «Посуда или столовый прибор?» 3. Заполнение таблицы «Кухонные принадлежности». 4. Заучивание правил работы с режущими инструментами. 5. Словарная работа: <i>посуда, столовый прибор</i> .
13.	Приготовление завтрака.	1		1. Беседа о видах бутербродов.

	Простые и комбинированные, горячие и холодные бутерброды.			2. Рассматривание иллюстраций различных видов бутербродов. 3. Чтение рецепта. 4. Упражнение в приготовлении простого бутерброда по рецепту. 5. Словарная работа: <i>бутерброд, рецепт.</i>
14.	Яйца отварные, яичница и омлет.	1		1. Беседа о приготовлении блюд из яиц. 2. Упражнения в записи рецепта яичницы. 3. Наблюдение за приготовлением яичницы учителем. 4. Ответы на вопросы по карточкам «Блюда из яиц».
15.	Приготовление салата, винегрета. Практическая работа	1	+	1. Повторение правил безопасной работы с режущими инструментами. 2. Чтение и запись рецепта овощного салата. 3. Упражнение в нарезке овощей соломкой, дольками, кружками, кубиками. 4. Упражнение в мытье посуды и уборке кухни. 5. Словарная работа: <i>разделочная доска.</i>
16.	Приготовление чая. Практическая работа.	1	+	1. Беседа о пользе и видах чая. 2. Работа с китайской пословицей «Каждая выпитая чашка чая разоряет аптекаря». 3. Запись правил заваривания чая. 4. Упражнение в заваривании и подаче чая гостям. 5. Словарная работа:

				<i>чайный сервиз.</i>
	III ЧЕТВЕРТЬ	11		
17.	Сервировка стола к завтраку. Практическая работа.	1	+	1. Работа с наглядным пособием «Сервировка стола к завтраку». 2. Дидактическая игра «Что где лежит?» (образование названий вместилищ с помощью суффикса <i>-ниц</i> . 3. Упражнения в сервировке стола к завтраку с учётом разных меню. 4. Словарная работа: <i>меню, сервировка.</i>
18.	Приготовление бутербродов, салата, яичницы, заваривание чая, сервировка стола к завтраку. Практическая работа.	1	+	1. Повторение правил ТБ при приготовлении пищи. 2. Упражнения в приготовлении салата, яичницы, бутербродов и чая бригадами. 3. Упражнение в коллективной сервировке стола к завтраку. 4. Анализ и обсуждение выполненной работы.
19.	Чистка и мытьё кухонных принадлежностей и посуды. Практическая работа.	1	+	1. Беседа о видах моющих средств. 2. Запись правил мытья посуды. 3. Практические упражнения по мытью посуды и уборке помещения. 4. Устный опрос по теме «Питание».
	Культура поведения.	5	2	
20.	Осанка при ходьбе, в положении сидя и стоя.	1	+	1. Слушание рассказа учителя о значении правильной осанки при ходьбе, сидении и

	Практическая работа.			стоянии. 2. Практическое выполнение физических упражнений для укрепления правильной осанки. 3. Составление и запись правил для выработки правильной осанки. 4. Словарная работа: <i>осанка</i> .
21.	Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании. Практическая работа.	1	+	1. Беседа о формах обращения при встрече и прощании. 2. Сюжетно-ролевая игра «На вокзале». 3. Упражнения в решении проблемных ситуаций при встрече и расставании. 4. Словарная работа: <i>вежливость</i> .
22.	Формы обращения с просьбой, вопросом к старшим и сверстникам.	1		1. Составление и запись в тетради обращений, просьб о помощи. 2. Работа с пословицей «За спрос денег не берут». 3. Дидактическая игра «Волшебные слова». 4. Закрепление приёмов обращения с просьбой по парам.
23.	Разговор со старшими и сверстниками.	1		1. Повторение правил поведения при общении. 2. Сюжетно-ролевая игра «Помоги другу». 3. Выполнение задания на карточках «Вопрос-ответ» 4. Словарная работа: <i>сверстники</i> .
24.	Правила поведения за столом.	1		1. Чтение правил поведения за столом и обсуждение. 2. Наблюдение за показом учителя правил пользования столовыми

				приборами. 3. Дидактическая игра о темах беседы за столом «О чём помолчим». 4. Словарная работа: <i>столовые приборы.</i>
	Жилище.	4	1	
25.	Виды жилых помещений в городе и деревне.	1		1. Беседа о видах жилых помещений. 2. Упражнение в определении вида жилого помещения по иллюстрациям. 3. Дидактическая игра «Жилое - нежилое». 4. Составление рассказа о своём жилье по плану. 5. Словарная работа: <i>помещение, квартира.</i>
26.	Жилой дом, интернатские помещения. Варианты квартир и подсобных помещений, виды отопления.	1		1. Просмотр презентации «Варианты квартир». 2. Составление таблицы в тетрадях «Виды комнат по назначению». 3. Дидактическая игра «Мы построим новый дом». 4. Словарная работа: <i>гостиная, санузел, смежные комнаты.</i>
27.	Почтовый адрес дома, школы-интерната.	1		1. Составление и запись адреса школы – интерната. 2. Разучивание адреса наизусть. 3. Рассматривание заполненного почтового конверта и его анализ. 4. Словарная работа: <i>адрес.</i>
	IV ЧЕТВЕРТЬ	7		
28.	Заполнение адреса на	1	+	1. Дидактическая игра на определение точного

	открытках. Практическая работа.			адреса «Дойдёт письмо?» 2. Упражнения по оформлению почтового конверта и открытки. 3. Анализ выполненной работы. 4. Закрепление знания адреса.
	Транспорт.	4	2	
29.	Наземный городской транспорт.	1		1. Просмотр презентации о видах транспортных средств. 2. Словарная работа: <i>транспортное средство,</i> <i>пассажирский.</i> 3. Дидактическая игра «Пассажирский или грузовой?» 4. Разгадывание кроссворда «Транспорт».
30.	Проезд в школу- интернат (маршрут, виды транспорта).	1		1. Беседа об основных городских автобусных маршрутах. 2. Запись в тетради номеров маршрутов, отправляющихся с ближайшей остановки. 3. Составление маршрутов «Школа – детская поликлиника», «Школа – библиотека «Светоч». 4. Сюжетно-ролевая игра «Автобус». 5. Словарная работа: <i>маршрут, пассажир,</i> <i>салон.</i>
31.	Поведение в транспорте и на улице, поведение на улице. Правила дорожного движения.	1	+	1. Беседа о правилах дорожного движения и поведения на улице. 2. Экскурсия по улицам города. 3. Определение адреса дома по табличке.

	Экскурсия.			4.Проезд на автобусе. 5. Упражнение в оплате проезда.
32.	Изготовление знаков дорожного движения, встречающихся на пути к дому, школе. Практическая работа.	1	+	1. Просмотр презентации «Знаки на дороге, регулирующие движение транспорта и пешехода. 2. Словарная работа: <i>пешеход, регулировать</i> . 3. Дидактическая игра «Знаки на дорогах». 4.Практическая работа по изготовлению дорожного знака «Пешеходный переход».
	Торговля.	2	1	
33.	Продовольственные и промтоварные магазины, универсамы. Их назначение.	1		1. Просмотр презентации «Виды торговых предприятий». 2. Беседа о назначении продуктового и промтоварного магазина. 3. Запись правил поведения в магазине. 4.Сюжетно-ролевая игра «Детский мир». 5. Словарная работа: <i>продовольственный, промтоварный, самообслуживание</i> .
34.	Порядок приобретения товаров в продовольственных магазинах. Экскурсия.	1	+	1. Опрос о правилах поведения в магазине (по вопросам учителя). 2. Экскурсия в продовольственный магазин. 3. Знакомство с отделами магазина, видами продуктов. 4. Упражнение в приобретении продукта, получении чека и сдачи.