

**Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области  
«Специальная (коррекционная) школа № 10 г. Иркутска»**

<b>ПРИНЯТО</b> Педагогическим советом Протокол № 5 от 02.06.2022 г.	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Приказом № 57 от 08.06.2022 г.
	Программа вступает в силу с «1» сентября 2022 г.

**Программа учебного предмета**

**«Я познаю себя».**

1 класс АООП, вариант 2

**Иркутск 2022**

## Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Я познаю себя» (внеурочная деятельность) составлена на основе требований к личностным и предметным результатам ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), на основе требований к результатам освоения АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2, а также программы формирования базовых учебных действий.

У детей с ТМНР наблюдается нарушение ориентирования в окружающей действительности, которое проявляется в недостаточном восприятии и осознании: себя, другого человека, окружающего предметного мира.

Формирование ориентировочной деятельности начинается с познания ребенком собственного тела, развития восприятия и осознания собственной материальности (телесности), поскольку собственное тело, являясь первичным пространством впечатлений и обучения, представляет собой «мост к внешнему миру». Основное значение для развития ориентировочной деятельности имеет: - восприятие и осознание границ собственного тела; - восприятие положения тела в пространстве и сохранение равновесия; - восприятие и различение отдельных частей тела и их функций.

В качестве основного метода развития восприятия и осознания собственного тела рассматривается, прежде всего, базальная стимуляция. Вестибулярная базальная стимуляция - развитие равновесия тела, как в состоянии покоя, так и при движении в трех основных направлениях:

- а) движения тела в горизонтальной плоскости (вправо и влево);
- б) движения в вертикальной плоскости (вверх и вниз);
- в) поступательно-возвратные движения (вперед и назад).

**Цель обучения** – расширение знаний обучающихся о себе, своих возможностях и способностях;

**Задачи:**

- развитие восприятия собственного тела, своих движений;
- развитие восприятия и осознание границ собственного тела;
- развитие восприятия положения тела в пространстве и сохранение равновесия;
- развитие восприятия и различение отдельных частей тела и их функций;
- адекватное реагирование на воздействия;

- развитие чувствительности к колебаниям воздуха, вызываемым движущимся или звучащим объектом;
- развитие равновесия тела в состоянии покоя и при движении;
- формирование умения взаимодействовать с взрослым, выполняющим стимуляцию;
- стимулирование двигательной активности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Основной формой организации учебного процесса является урок, который проводится с использованием разнообразных дидактических игр, занимательных упражнений и мультимедийных материалов. Структура занятий предусматривает обязательное сочетание различных видов деятельности учащихся и комплексное воздействие на разные органы чувств. На каждом уроке проводится комплекс упражнений, включающих вестибулярную, вибрационную и соматическую стимуляцию. Упражнения могут выполняться под спокойную тихую музыку.

Любая деятельность на занятиях обязательно сопровождается речью учителя и детей. Так, начало занятия обычно начинается с небольшой разминки, где педагог работает над развитием моторики, по средствам различных заданий, целенаправленности выполнения действий и создает благоприятный эмоциональный настрой на работу.

Далее следует основная часть, где подобранные задания, игры и упражнения максимально полно позволят реализовать поставленные цели и задачи, будут способствовать развитию высших психических процессов ребенка, стимулировать его умственную активность и самостоятельность. Мышечные ощущения, которые возникают у ребенка, вызывают чувство удовлетворения, создают положительный эмоциональный фон, а значит, усвоение любого материала идет более эффективно.

Заканчиваем урок, подведением итогов и рефлексией. Программа курса внеурочной деятельности «Я познаю себя» разработана на основе использования метода базальной стимуляции в психологопедагогической работе с детьми с ТМНР, программно-методического материала по двигательному и сенсорному развитию для детей с умственной отсталостью, ТМНР

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

На изучение предмета «Я познаю себя» в 1 классе отводится 1 час в неделю. Занятия проводятся в соответствии с тематическим планированием. Программа рассчитана на 33 ч в год.

Основной формой обучения является урок.

## **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

### **Личностные результаты:**

- обогащение опыта восприятия окружающего мира;
- развитие интереса к взаимодействию с окружающими;
- умение взаимодействовать с взрослым, выполняющим стимуляцию;
- развитие мелкой и общей моторики;
- уверенность в своих движениях, передвижении;
- развитие ловкости, координации движений.

### **Предметные результаты:**

- адекватно реагировать на прикосновения человека, соприкосновение с материалами, различными по температуре, фактуре, вязкости;
- адекватно реагировать на изменение положения тела.
- выполнять целенаправленные действия с предметами (мяч, модуль, гимнастическая палка, мелкие предметы и др.);
- выполнять движения головой, руками, пальцами рук, ногами;
- изменять положение тела (повороты, наклоны, перевороты);
- ходить по ровной и наклонной поверхности;
- умение удерживать равновесие при разных положениях тела, при ходьбе;
- ползать на четвереньках, лазать, перелезать;
- прыгать на двух ногах.

## **Содержание учебного предмета.**

Содержание обучения в этом разделе связано с развитием и познанием собственного тела, его строения и положения в пространстве), а также самообслуживанием, дающим независимость от окружающих в сфере простых повседневных задач, позволяющим удовлетворять свои простые потребности. Очень важно в процессе упражнений наблюдать за ребёнком, выделяя те раздражители, приёмы и упражнения, которые доставляют ему положительные эмоции. Для стимулирования активности ребенка можно немного замедлять темп выполнения упражнений. Все действия с ребёнком нужно сопровождать эмоционально окрашенной речью.

### **Комплекс упражнений № 1**

1. Упражнения в положении «стоя»:

- а) по ровной горизонтальной поверхности;
- б) между стойками, кеглями, модулями;

### **Комплекс упражнений № 2**

1. Упражнения в положении «лежа на спине»:

- а) по ровной горизонтальной поверхности;
- б) «Ходим в шляпе» - ходьба с мешочком песка на голове;

### **Комплекс упражнений № 3**

1. Ходьба:

- а) в паре с взрослым;
- б) бег по кругу.

### **Комплекс упражнений № 4**

Обматывание рук ребенка эластичными бинтами

1. Ходьба:

- а) «Узкий мостик» - ходьба по канату вперед;
- б) боком, приставными шагами, руки в стороны.

### **Комплекс упражнений № 5**

Обматывание ног ребенка эластичными бинтами

1. Ходьба:

- а) по ровной горизонтальной поверхности;
- б) со сменой направления движения;

### **Комплекс упражнений № 6**

1. Ходьба:

- а) по массажной дорожке, сенсорным мешочкам;
- б) «Хромой заяц» - ходьба на одной ноге по гимнастической скамейке, другой ногой по полу;

**Комплекс упражнений №7** Ходьба на носочках. Ходьба по массажной дорожке, сенсорным мешочкам.

**Комплекс упражнений №8** Упражнение «велосипед». Имитация вращения педалей.

**Комплекс упражнений №9** Упражнения с предметами. а) манипулирование предметами двумя руками (массажный мячик);

б) переключивание предмета из одной руки в другую перед собой.

**Комплекс упражнений №10.** Бег под музыку. Бег в разных направлениях: по горизонтали, змейкой и т.д.

**Комплекс упражнений №11** Изменение позы в положении лежа.

Поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.

**Комплекс упражнений №12** Игра «Строим город». Перенос модулей, составление один на другой).

**Комплекс упражнений №13** Игра с теннисными мячами. Броски мячей в корзину.

**Комплекс упражнений №14** Ползание на четвереньках. Выполнять упражнения по показу учителя.

**Комплекс упражнений №15** Толкание мяча ногой. Забить гол в ворота.

**Комплекс упражнений № 16.** Положение «стоя на четвереньках» – опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника. Упражнение «Кошечка».

**Комплекс упражнений №17** Упражнение «Горка». Перекатывание по большому батуту, установленному наклонно.

**Комплекс упражнений №18** Ходьба в шляпе». Упражнение на развитие равновесия.

**Комплекс упражнений №19.**Перешагивание через препятствия разной высоты. Работа с мягкими модулями.

**Комплекс упражнений №20** Поглаживание, постукивание, похлопывание, ощупывание различных частей тела ребёнка, в том числе и его руками. Упражнения в положении сидя (стоя).

**Комплекс упражнений №21** Игра с мячом. Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой); ударение по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).

**Комплекс упражнений №22** Упражнения в разных положениях. Переход из положения «сидя на полу» в положение «стоя на коленях».

**Комплекс упражнений №23** Переход из положения «стоя на коленях» в положение «стоя».

**Комплекс упражнений №24** Упражнения в положении «лежа на спине (животе)».

**Комплекс упражнений №25** Упражнения на развитие выносливости. Ускоренная ходьба с переходом на бег, переход с бега на ходьбу

**Комплекс упражнений №26** Толкание мяча (передача), сидя на полу. Игра с мячом.

**Комплекс упражнений №27** Насыпание крупы в пластиковую бутылку, закрывание бутылки, встряхивание бутылки под музыку. Упражнение на развитие мелкой моторики.

**Комплекс упражнений №28.** Попади в обруч. Выполнить задание совместно с педагогом  
Игра с обручем.

**Комплекс упражнений №29.** Сбей кеглю по показу учителя. Игры с кеглями.

**Комплекс упражнений №30** Игра «Повтори узор» (Шнуровка).

**Комплекс упражнений №31** .Игра Кто больше? Завязывать узелочки на своих шнурах.

**Комплекс упражнений №32.** На двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад. Прыжки через скакалку.

**Комплекс упражнений №33** Прыжки через обруч.

### Тематическое планирование

Раздел программы	Темы занятия	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Комплекс упражнений № 1	1.Упражнения в положении «стоя»:	а) выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед); б) выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые»;

		в) повороты (вправо, влево), наклоны (вперед, назад, вправо, влево). Целенаправленно выполнять действия по инструкции педагога.
Комплекс упражнений №2	2.Упражнения в положении «лежа на спине»:	а) выполнение движений ногами и руками: поднимание вверх, опускание. б) «Свеча». Руки за голову – сначала согнуть ноги в коленях, а затем разогнуть их <i>до вертикального положения</i> по отношению к полу, зафиксировать позу и медленно опустить в исходное положение;
Комплекс упражнений № 3	3.Ходьба по гимнастической скамейке.	Удерживать равновесие.
Комплекс упражнений № 4	4.Ходьба: спиной и приставными шагами, руки в стороны.	Целенаправленно выполнять действия по инструкции педагога.
Комплекс упражнений № 5	5.Упражнения в разных положениях.	Выполнение движений: «Лодочка». Положение «лежа на животе». Положение «лежа на спине»: выполнение движений ногами и руками: поднимание вверх, опускание.
Комплекс упражнений № 6	6.Упражнения в положении «сидя»:	Упражнения с гимнастической палкой (поднимание рук с палкой вперед, вверх; перекладывание палки из одной руки в другую; передача палки).
Комплекс упражнений № 7	7.Ходьба на носочках.	Ходьба по массажной дорожке, сенсорным мешочкам.
Комплекс упражнений №8	8.Упражнение велосипед».	Имитация вращения педалей.
Комплекс упражнений №9	9. Упражнения с предметами.	а) манипулирование предметами двумя руками

		(массажный мячик); б) переключивание предмета из одной руки в другую перед собой.
Комплекс упражнений № 10	10. Бег под музыку	Бег в разных направлениях: по горизонтали, змейкой и т.д.
Комплекс упражнений №11	11.Изменение позы в положении лежа.	Поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.
Комплекс упражнений №12	12.Игра «Строим город»	Перенос модулей, составление один на другой).
Комплекс упражнений № 13	13.Игра с теннисными мячами.	Броски мячей в корзину.
Комплекс упражнений №14	14.Ползание на четвереньках.	Выполнять упражнения по показу учителя.
Комплекс упражнений №15	15.Толкание мяча ногами.	Забить гол в ворота.
Комплекс упражнений №16	16.Упражнение «Кошечка».	Положение «стоя на четвереньках» – опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника.
Комплекс упражнений №17	17.Упражнение «Горка».	Перекачивание по большому батуту, установленному наклонно.
Комплекс упражнений №18	18. «Ходьба в шляпе». Упражнение на развитие равновесия.	Ходьба с мешочком песка на голове.
Комплекс упражнений №19	19.Перешагивание через препятствия разной высоты.	Работа с мягкими модулями.
Комплекс упражнений №20	20.Упражнения в положении «сидя (стоя)».	Поглаживание, постукивание, похлопывание, ощупывание различных частей тела ребёнка, в том числе и его руками
Комплекс упражнений №21	21. Игра с мячом.	Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой); ударение по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).
Комплекс упражнений №22	22.Упражнения в разных положениях.	Переход из положения «сидя на полу» в положение



		«стоя на коленях
Комплекс упражнений №23	23. Упражнения в разных положениях.	Переход из положения «стоя на коленях» в положение «стоя».
Комплекс упражнений №24	24. Упражнения в положении «лежа на спине (животе)».	Обведение контура тела массажным мячиком.
Комплекс упражнений №25	25. Упражнения на развитие выносливости.	Ускоренная ходьба с переходом на бег, переход с бега на ходьбу
Комплекс упражнений №26	26. Игра с мячом.	Толкание мяча (передача), сидя на полу.
Комплекс упражнений №27	27. Упражнение на развитие мелкой моторики.	Насыпание крупы в пластиковую бутылку, закрывание бутылки, встряхивание бутылки под музыку
Комплекс упражнений №28	28. Игра с обручем	Попади в обруч. Выполнить задание совместно с педагогом.
Комплекс упражнений №29	29. Игры с кеглями	Сбей кеглю по показу учителя.
Комплекс упражнений №30	30. Игра «Повтори узор» (Шнуровка)	Самостоятельные действия ребёнка.
Комплекс упражнений №31	31. Игра Кто больше?	Завязывать узелочки на своих шнурках.
Комплекс упражнений №32	32. Прыжки через скакалку.	На двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад
Комплекс упражнений №33	33. Прыжки через обруч.	Выполнить задание совместно с педагогом.
<b>ИТОГО</b>	<b>33</b>	

### **Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

**Технические средства:**

- Ноутбук.

**Учебно-практическое оборудование:**

-игрушки и пособия для развития крупной моторики: спортивный инвентарь (мячи, обручи, кегли, сенсорная «тропа» для ног, массажный коврик и др.); для развития мелкой моторики: шнуровки, разнообразные мелкие предметы.

**Используемая литература:**

1.«Обучение и воспитание детей в условиях центра коррекционно-

- развивающего обучения и реабилитации»: Пособие для педагогов и родителей / С.Е. Гайдукевич, В. Гайслер, Ф. Готан и др.; Науч. ред. С.Е. Гайдукевич.  
2-е изд. - Мн.: УО «БГПУ им. М. Танка», 2008. - 144 с.: ил.
2. «Методика учебно-воспитательной работы в центре коррекционно-развивающего обучения и реабилитации»: Учеб.-метод.пособие / М. Вентланд, С.Е. Гайдукевич, Т.В. Горудко и др.; Науч. ред. С.Е. Гайдукевич. – Мн.: БГПУ, 2009. , ил.  
Ростомашвили Л.Н.
3. « Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития»: учеб. пособие /Л. Н. Ростомашвили. – М.: Советский спорт, 2009..
4. «Частные методики адаптивной физической культуры»: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2004.
- 5.Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / Под ред. Н. А. Гросс. – М.: Советский спорт, 2000.
- 6.Фишер Э. Планы и разделы учебной программы для детей с особенностями в интеллектуальном развитии/ Э.Фишер. – Мн.: Белорусский Экзархат – Белорусской православной церкви, 1999г.
- 7.Эллнеби И. Право детей на развитие / И.Эллнеби. – Мн.Н БелАПДИ – «Открытые двери», 1997г. .
- 8.Эллнеби И. Без твоего прикосновения я умру... Значение тактильной стимуляции для развития детей/ И.Эллнеби. – Мн.: Белорусский Экзархат – Белорусской православной церкви, 1999.