

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Герасимовка муниципального района  
Алексеевский Самарской области

Проверено  
Заместитель директора по УР  
 /Е.Е. Некрылова/  
«31» августа 2021г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ с. Герасимовка  
 /Н.А. Саяпина/  
Приказ №383 от «31» августа 2021г.

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Наименование предмета	Самообслуживание
Уровень образования, классы	Начальное общее образование, 1 класс (подготовительный)
Количество часов по учебному плану	
- в неделю	0, 5ч
- в год	16,5 ч
Составитель	Казначеева Галина Александровна, учитель начальных классов

Принято  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ с. Герасимовка  
Протокол от 30.08.2021 № 1

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.4) ГБОУ СОШ с. Герасимовка

*Программа разработана для учащейся 1 класса с тяжёлыми множественными нарушениями развития ТМНР, обучающейся индивидуально на дому по адаптированной образовательной программе для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Особые образовательные потребности ребенка задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования. С целью реализации рекомендаций ПМПК на уроках ведется коррекционная работа, которая осуществляется в соответствии специальной индивидуальной программой развития, разработанной учителем для обучающейся. Отбирается такой материал, чтобы по содержанию и объему был посильным для учащейся. Процесс овладения материалом облегчается посредством детального объяснения с систематическим повтором, многократной тренировкой в применении знаний. Разбивается учебный материал на небольшие части, ученице обеспечивается возможность работать в свойственном ей темпе деятельности. Используются специальные методы, приёмы и средств обучения (в том числе ассистивные технологии), обеспечивающих реализацию путей обучения.*

**Целью** данной программы является:

- формирование самостоятельности в быту.

**Задачи предмета:**

1. дать учащимся необходимые знания, сформировать практические умения обслуживать себя при одевании и раздевании, приеме пищи и питье и других гигиенических процедурах;
2. формировать мотивацию к самообслуживанию, формировать умение слушать учителя и выполнять его требования;

**Место курса общение и чтение в учебном плане**

Предмет самообслуживание реализуется в рамках учебного плана в части предметной области «Человек» в количестве 0,5 ч в неделю, 16,5 ч в год (33 учебные недели).

## **II. Содержание учебного предмета, курса**

**Навыки, связанные с гигиеной тела.** Закрепить приобретенные в дошкольном возрасте умения различать и называть части тела (голова, глаза, волосы, нос, рот, зубы, уши, шея, грудь, живот, спина, плечи, руки, ноги, пальцы, ногти, колени); закрепить умение различать и называть предметы санитарии и гигиены: мыло, мыльница, мочалка; гребешок (расчёска), зубная щётка, зубной порошок, зубная паста, ножницы; таз,

ванна, полотенце; закрепить умение различать и называть действия, связанные с гигиеной тела: мыть – вытирать; чистить; полоскать; причёсываться. Объяснить, что быть чистым – красиво, приятно и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям.

Совершать под присмотром учителя туалет: мыть с мылом руки, насухо вытираться.

Знать, где следует хранить предметы туалета: мыльница, гребешок, полотенце; зубная щётка, паста или порошок.

**Навыки одевания и раздевания** Закрепить умение различать и называть предметы одежды: рубашка, платье, костюм, брюки, носки, колготки, трусы, носовой платок, штаны, пальто, шапка, варежки, шарф, ботинки, галоши, валенки.

Закрепить навыки одевания и обувания под присмотром воспитателя.

Знать как складывать и куда класть или вешать снятую одежду.

**Навыки приема пищи** Уметь различать и называть предметы, нужные для приема пищи (ложка, тарелка, салфетка, стакан, кружка, солонка, блюдечко, клеенка).

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. Знать, что нельзя есть зеленые, а также невымытые ягоды, овощи и фрукты.

**Навыки культурного поведения** Садиться за стол и выходить из-за стола по разрешению воспитателя. Выйдя из-за стола, задвигать за собою стул. Уметь вовремя попроситься в туалет и вымыть руки после него. Уметь ходить попарно и знать свое место на прогулке. Участвовать в физкультурзарядке. Не сорить, а бросать ненужные бумажки в корзину или ящик для мусора.

### **III. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Возможные личностные результаты:**

- 1) осознание себя, как «Я»; осознание своей принадлежности к определенному полу; социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 2) развитие адекватных представлений о социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться в школьные дела и др.;
- 3) понимание собственных возможностей и ограничений, умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.;
- 4) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;
- 5) способность к осмыслению социального окружения;
- 6) развитие самостоятельности;
- 7) овладение общепринятыми правилами поведения;
- 8) наличие интереса к практической деятельности

#### **Возможные предметные результаты:**

- Умение решать постоянно возникающие жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей.
- Умение обслуживать себя или принимать помощь при одевании и раздевании, приеме пищи и питье и других гигиенических процедурах.
- Умение сообщать о своих потребностях.
- Умение следить за своим внешним видом.
- Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Формирование умений определять свое самочувствие (как хорошее или плохое), локализовать болезненные ощущения и сообщать о них взрослым.

- Умение соблюдать режимные моменты (чистка зубов утром и вечером, мытье рук после посещения туалета и др.), чередовать их с занятиями.

#### IV. Тематическое планирование

№	Раздел	Воспитательный результат	Кол-во часов
1	Навыки, связанные с гигиеной тела.	Умение соблюдать режимные моменты (чистка зубов утром и вечером, мытье рук после посещения туалета и др.), чередовать их с занятиями.	4,5
2	Навыки одевания и раздевания	Умение обслуживать себя или принимать помощь при одевании и раздевании, приеме пищи и питье и других гигиенических процедурах. Умение следить за своим внешним видом.	3,5
3	Навыки приема пищи	Умение обслуживать себя или принимать помощь при одевании и раздевании, приеме пищи и питье и других гигиенических процедурах.	4,5
4	Навыки культурного поведения.	Умение решать постоянно возникающие жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей. Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Формирование умений определять свое самочувствие (как хорошее или плохое), локализовать болезненные ощущения и сообщать о них взрослым.	4

#### Календарно-тематическое планирование 1 (подготовительный) класс

№ урока	Тема	Кол-во часов
1	Навыки, связанные с гигиеной тела.	0,5
2	Закрепить умение различать и называть части тела	0,5
3	Закрепить умение различать и называть предметы санитарии и гигиены	1
4	Закрепить умение различать и называть действия, связанные с	1

	гигиеной тела	
5	Объяснить, что быть чистым – красиво, приятно и полезно для здоровья.	0,5
6	Объяснить, что грязь способствует заболеваниям.	0,5
7	Совершать под присмотром учителя туалет: мыть с мылом руки, насухо вытираться.	0,5
8	Знать, где следует хранить предметы туалета: мыльница, гребешок, полотенце; зубная щётка, паста или порошок.	0,5
9	Развитие навыков одевания и раздевания.	0,5
10	Закрепить умения различать и называть предметы верхней одежды: пальто, шарф, куртка, перчатки, варежки.	0,5
11	Закрепить умение различать и называть предметы головных уборов: шапка, кепка, берет.	0,5
12	Закрепить навыки одевания под присмотром	0,5
13	Закрепить умение различать и называть предметы обуви: ботинки, галоши, валенки.	0,5
14	Закрепить навыки обувания под присмотром	0,5
15	Знать как складывать и куда класть или вешать снятую одежду.	0,5
16	Навыки приёма пищи.	0,5
17	Уметь различать и называть предметы, нужные для приёма пищи:	1
18	Закрепить навык мыть руки перед едой.	0,5
19	Закрепить навык правильно держать ложку.	0,5
20	Закрепить навык правильно пользоваться ложкой, не разливая еду.	0,5
21	Закрепить навык хорошо пережёвывать пищу.	0,5
22	Закрепить навык уметь есть приятно, не роняя еду на пол	0,5
23	Знать, что нельзя есть зелёные, а также невымытые ягоды, овощи, фрукты.	0,5
24	Навыки культурного поведения. Садиться за стол и выходить из-за стола по разрешению	1
25	Выйдя из-за стола, задвигать за собой стул.	0,5
26	Уметь вовремя попроситься в туалет и вымыть руки после него.	0,5
27	Уметь ходить на прогулке.	0,5
28	Участвовать в физкультурзарядке.	0,5
29	Не сорить, а бросать ненужные бумажки в корзину	0,5