

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
МКУ "Управление образования администрации муниципального образования
"город Саянск"
МОУ СОШ № 5

УТВЕРЖДЕНО

Директор _____

Князева А.С.

Приказ №116/5-26-251ах от «30»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Самообслуживание»
для обучающихся по АООП с НОДА – вариант 6.4
1-4 класс

Саянск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 1 – 4 кл. под ред. И.М. Бажноковой, изд. «Просвещение», 2011, программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 1- 4 кл. под ред. И.М. Бажноковой, изд. «Просвещение», 2011 и является приложением к адаптированной основной общеобразовательной программе НОО для обучающихся с НОДА (вариант 6.4.).

Проблема социализации учащихся с умственной отсталостью является наиболее значимой в процессе их обучения. Такие дети испытывают большие трудности в социальной адаптации, в силу неполноценности их познавательной деятельности, обусловленной психическим недоразвитием. Практическая направленность всего образовательного процесса, ориентированного на индивидуальные особенности каждого учащегося, - важная составляющая предмета «Самообслуживание» в течение всех лет обучения в школе. В основу уроков по предмету положен интегративный подход, который предполагает освоение учащимися системы жизненно необходимых практических навыков и умений, обеспечивающих адекватное проживание в социуме.

Основной целью учебного предмета является подготовка учащихся к взрослой жизни через овладение ими навыками самообслуживания, общения, приспособление их к жизни в обществе, воспитание у них максимально возможного уровня самостоятельности. Исходя из цели, в процессе изучения предмета решаются следующие задачи:

- формирование у учащихся с интеллектуальным недоразвитием комплекса представлений и умений, обеспечивающих адекватное возрасту и социальной ситуации жизни ребенка понимание явлений окружающего мира;
- обогащение их нравственного опыта, формирование навыков правильного поведения;
- накопление опыта безопасного взаимодействия с объектами и явлениями окружающего мира;
- формировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.

На всех этапах обучения у учащихся:

- Формируются, затем уточняются и закрепляются основные бытовые умения и навыки, обеспечивающие постепенное вхождение в социальную жизненную среду.
- Формируются, закрепляются и постепенно расширяются социально-бытовые умения, навыки, операции, которые необходимы в процессе жизнедеятельности в разные временные периоды.
- Формируются и вводятся в предметно - бытовое и межличностное общение с учётом индивидуальных особенностей учащихся невербальные и вербальные средства.

Программа составлена с учетом психо-физиологических особенностей и потребностей обучающихся с НОДА с ТМНР. Дополнительно проводится специальная работа с учащимися, имеющими недостатки произношения, затрудняющие коммуникацию (совместно с логопедом) и коррекционная работа по сенсорному развитию (совместно с дефектологом) в течение второго года обучения и в последующих классах.

Учебный предмет «Жизнедеятельность человека» относится к образовательной области «Человек».

Дисциплина изучается с 1 по 5 класс. По учебному плану школы на изучение предмета во отводится 17 часа (0,5 часа в неделю, 34 учебные недели).

Срок реализации программы – 1 год.

Текущий контроль осуществляется по безотметочной системе. Перевод обучающихся в следующий класс осуществляется по возрасту.

Планируемые результаты

Личностные БУД:

- осознавать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;
- проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- обращаться за помощью и принимать помощь.

Предметные БУД:

- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях);
- выполнять элементарные правила личной гигиены (умываться, мыться под душем, чистить зубы, мыть голову, стричь ногти, причесываться и т.д)
- ориентироваться в одежде, соблюдать последовательность действий при одевании и снятии предметов одежды;
- использовать во время еды столовых приборов, пить из кружки, пользоваться салфеткой;
- составлять простые нераспространенные предложения;

Требования к уровню подготовки учащихся

Обучающиеся получают возможность научиться:

- называть предметы, характеризовать их по основным свойствам (цвету, форме, размеру, вкусу, запаху, материалу и пр.);
- участвовать в беседе, отвечать на поставленные вопросы;
- составлять простые нераспространенные предложения;
- выполнять элементарные правила личной гигиены (умываться, мыться под душем, чистить зубы, мыть голову, стричь ногти, причесываться и т.д)
- ориентироваться в одежде, соблюдать последовательность действий при одевании и снятии предметов одежды;
- использовать во время еды столовых приборов, пить из кружки, пользоваться салфеткой;

Обучающийся получит знания:

- о своем теле, его строении, о своих двигательных возможностях, поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье;
- о средствах личной гигиены, об одежде и обуви, о продуктах питания и др.

Содержание

Тема «Я – человек. Представление о себе» Формирование представлений о себе. Знакомство с частями тела: туловище: (живот, спина), руки, пальцы, ноги (колени, стопа, пальцы, ногти), голова, глаза волосы, нос, рот, уши.

Тема «Гигиена тела» Формирование понятий о гигиене тела: душевая комната. Предметы душевой комнаты. Формирование понятий о гигиене тела: душевая комната. Вентили с горячей и холодной водой. Практические упражнения с водой. Формирование понятий о гигиене тела: регулирование напора струи воды. Практические упражнения с водой. Формирование понятий о гигиене тела: твёрдое мыло, его назначение, мыло жидкое с дозатором, бумажное полотенце, автоматическая сушилка. Практическое занятие с водой, мылом «Как мыть руки». Формирование понятий о гигиене тела: мочалка (виды мочалок). Практическое упражнение «Вымоем кукле ноги».

Тема «Уход за зубами» Формирование понятий о зубах и их значении. Формирование понятий о средствах ухода за зубами: щётка и паста, их назначение. Формирование понятий о чистке зубов. Правила чистки зубов. Практическое занятие. Учимся открывать-закрывать тюбик с зубной пастой. Практическое занятие. Учимся выдавливать зубную пасту на зубную щётку. Практическое занятие. Чистка зубов. Полоскание полости рта. Практическое занятие. Полоскание полости рта питьевой водой после приема пищи.

Тема «Носовой платок» Формирование понятий о носовом платке, его назначении.

Тема «Уход за волосами» Знакомство с предметами личной гигиены: расчёска, её назначение. Знакомство с средствами ухода за волосами: шампунь и его назначение. Игра «Помоем голову кукле Кате». Практическое занятие. "Играем в парикмахерскую".

Тема «Туалет» Знакомство с унитазом, туалетной бумагой и их назначением. Практическое занятие. Отрыванию туалетной бумаги. Обобщающий урок. Последовательность действий в туалете.

Тема «Одежда и внешний вид» Формирование понятий о предметах одежды и ее частях. Практическое занятие. Показ и называние предметов одежды на себе. Практическое занятие. Порядок, последовательность раздевания, одевания школьной одежды. Формирование понятий о складывании снятой одежды. Формирование понятий о предметах верхней одежды. Различение и называние предметов верхней одежды и ее частей. Практическое занятие. Расстегивание и застегивание молнии на верхней одежде. Формирование понятий о видах застёжек на одежде и пуговицах. Практическое занятие. Учимся застегивать пуговицы. Практическое занятие. Учимся расстегивать большие пуговицы. Практическое занятие. Расстегивание ремня, кнопок. Формирование понятий о видах обуви. Практическое занятие. Учимся обувать обувь и застегивать липучки. Различение обуви для правой и левой ноги. Практическое занятие. Застёгивание обуви. Шнуровка. Заключительный урок по теме «Одежда и внешний вид».

Тема «Прием пищи» Формирование понятий о культуре приема пищи. Формирование понятий о предметах, необходимых для приема пищи, о предметах посуды, необходимой для приготовления пищи, о продуктах питания, о различении кулинарных блюд, о

напитках, об упаковке. Практическое занятие. Учимся правильно держать ложку.
 Практическое занятие. Куклы за столом. Практическое занятие. Прием пищи.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№	Основное содержание темы	Основные виды деятельности ученика (на уровне базовых учебных действий)	Кол-во часов	Дата
1	Формирование представлений о себе: кто я? Моё имя и фамилия.	Рассматривают иллюстраций, картинки. Работают с зеркалом.	1	
2	Формирование представлений о себе: я не такой как ты. Мальчик, девочка.		1	
3	Формирование представлений о себе: какой я?	Рассматривают иллюстрации, фотографий. Составляют рассказ по фотографиям.	1	
4	Формирование представлений о себе: кто он? Кто она?		1	
5	Формирование представлений о себе: вот мои вещи. Как я должен (а) выглядеть.		1	
6	Знакомство с частями тела: туловище (живот, спина).	Рассматривают иллюстраций, фотографии; составляют предложения по опорной схеме. Показывают и называют пальцы рук. Ищут части тела в зеркале. Знакомятся с содержанием видеосюжетов. Составляют рассказ по серии картинок.	1	
7	Знакомство с частями тела: руки.		1	
8	Знакомство с частями тела: пальцы.		1	
9	Знакомство с частями тела: пальцы, их назначение.		1	
10	Знакомство с частями тела: руки (правая и левая).		1	
11	Знакомство с частями тела: ноги (колени, стопа, пальцы, ногти).		1	
12	Знакомство с частями тела: ноги (правая и левая).		1	
13	Знакомство с частями тела: голова, глаза, волосы.		1	

14	Знакомство с частями тела: нос.		1	
15	Знакомство с частями тела: рот.		1	
16	Знакомство с частями тела: уши.		1	
17	Заключительный урок по теме: «Я – человек. Представление о себе».	Составляют рассказ о себе.	1	
2 КЛАСС				
№	Основное содержание темы	Основные виды деятельности ученика (на уровне базовых учебных действий)	Кол-во часов	Дата
1	Тема «Гигиена тела» Формирование представлений о гигиене тела. Предметы душевой комнаты.	Рассматривают иллюстрации. Просмотр мультфильма «Мойдодыр».	1	
2	Формирование представлений о душевой комнате. Вентили с горячей и холодной водой.		1	
3	<i>Практическое занятие «Регулирование напора струи воды».</i>	Смешивают воду до комфортной температуры.	1	
4	Знакомство с предметом личной гигиены. Твёрдое мыло, его назначение.	Рассматривают твёрдое мыло различных форм и сортов. Просматривают видеосюжеты.	1	
5	Знакомство с предметом личной гигиены. Мыло жидкое с дозатором.		1	
6	Знакомство с предметом личной гигиены. Бумажное полотенце.	Учатся использовать бумажное полотенце.	1	
7	Формирование понятий о гигиене тела. Автоматическая сушилка.	Учатся использовать автоматическую сушилку.	1	
8	<i>Практическое занятие с водой, мылом «Как мыть руки».</i>	Учатся мыть руки.	1	
9	Знакомство с предметом личной гигиены. Мочалка (виды мочалок).	Рассматривают иллюстрации. Просмотр мультфильма «Мойдодыр»	1	
10	<i>Практическое упражнение «Вымоем кукле ноги».</i>	Моют ноги кукле.	1	

11	Тема «Уход за зубами» Формирование понятий о зубах и их значении	Рассматривают иллюстрации. Смотрят видеосюжеты.	1	
12	Формирование понятий о средствах ухода за зубами: щётка и паста, их назначение.	Рассматривают средства ухода за зубами. Смотрят видеосюжеты.	1	
13	Формирование понятий о чистке зубов. Правила чистки зубов.		1	
14	<i>Практическое занятие «Учимся открывать-закрывать тюбик с зубной пастой».</i>	Открывают-закрывают тюбик с зубной пастой.	1	
15	<i>Практическое занятие. «Учимся выдавливать зубную пасту на зубную щётку».</i>	Выдавливают зубную пасту на зубную щётку.	1	
16	<i>Практическое занятие. «Чистка зубов. Полоскание полости рта».</i>	Чистят зубы. Полощут полость рта.	1	
17	<i>Практическое занятие. «Полоскание полости рта питьевой водой после приема пищи».</i>	Полощут полость рта. питьевой водой после приема пищи.	1	
3 КЛАСС				
№	Основное содержание темы	Основные виды деятельности ученика (на уровне базовых учебных действий)	Кол-во часов	Дата
1	Тема «Носовой платок» Формирование понятий о носовом платке, его назначении.	Учатся использовать носовой платок.		
2	Тема «Уход за волосами» Знакомство с предметами личной гигиены: расчёска, её назначение.	Расчесывают волосы перед зеркалом	1	
3	Знакомство с средствами ухода за волосами: шампунь и его назначение. Игра «Помоем голову кукле Кате».	Рассматривают иллюстрации. Моют голову кукле.	1	
4	<i>Практическое занятие. "Играем в парикмахерскую".</i>	Расчесывают волосы, моют голову кукле.	1	

5	Тема «Туалет». Знакомство с унитазом, туалетной бумагой и их назначением.	Рассматривают игрушечную модель унитаза	1	
6	<i>Практическое занятие. «Отрывание туалетной бумаги».</i>	Учатся отрывать туалетную бумагу	1	
7	Обобщающий урок. Последовательность действий в туалете.	Составляют рассказ по опорным схемам.	1	
8	Тема «Одежда и внешний вид». Формирование понятий о предметах одежды и ее частях.	Рассматривают иллюстрации. Просмотр видеосюжетов.	1	
9	<i>Практическое занятие. «Показ и называние предметов одежды на себе».</i>	Показывают и называют предметы одежды на себе.	1	
10	<i>Практическое занятие. «Порядок, последовательность раздевания, одевания школьной одежды».</i>	Раздевают, одевают школьную одежду.	1	
11	Формирование понятий о складывании снятой одежды.	Складывают и убирают снятую одежду	1	
12	Формирование понятий о предметах верхней одежды.	Рассматривают иллюстрации. Составляют рассказ.	1	
13	Различение и называние предметов верхней одежды и ее частей.	Обводят по трафарету, рисуют по опорным точкам предметы одежды.	1	
14	<i>Практическое занятие «Расстегивание и застегивание молнии на верхней одежде».</i>	Расстегивают и застегивают молнию на верхней одежде.	1	
15	Формирование понятий о видах застёжек на одежде и пуговицах.	Рассматривают застёжки, пуговицы.	1	
16	<i>Практическое занятие «Учимся застегивать пуговицы».</i>	Застегивают пуговицы на макете или на куртке, лежащей на столе.	1	
17	<i>Практическое занятие «Учимся расстегивать большие пуговицы».</i>	Расстегивают большие пуговицы на макете или на куртке, лежащей на столе.	1	
	4 КЛАСС			

№	Основное содержание темы	Основные виды деятельности ученика (на уровне базовых учебных действий)	Кол-во часов	Дата
1	<i>Практическое занятие. Расстегивание ремня, кнопок.</i>	Расстегивают ремень, кнопки.	1	
2	Формирование понятий о видах обуви.	Различают и называют предметы обуви.	1	
3	<i>Практическое занятие «Учимся обувать обувь и застегивать липучки».</i>	Обувают обувь. Учатся определять правую и левую ногу. Застёгивают на липучки,	1	
4	Различение обуви для правой и левой ноги.	шнуруют обувь.	1	
5	<i>Практическое занятие «Застёгивание обуви. Шнуровка».</i>		1	
6	Заключительный урок по теме «Одежда и внешний вид»	Подбирают одежду и обувь для прогулки.	1	
7	Тема «Прием пищи» Формирование представлений о культуре приема пищи	Рассматривают и называют предметы, необходимые для приема пищи.	1	
8	Формирование представлений о предметах, необходимых для приема пищи	Называют и различают продукты питания. Просматривают обучающие.	1	
9	Систематизация представлений о предметах посуды, необходимой для приготовления пищи	Составляют рассказ по серии картинок	1	
10	Уточнение представлений о продуктах питания	Называют и различают кулинарные блюда, напитки.	1	
11	пополнение представлений о различении кулинарных блюд		1	
12	Формирование представлений о напитках		1	
13	<i>Практическое занятие «Накрываем на стол».</i>	Учатся накрывать на стол, правильно использовать столовые приборы,	1	
14	<i>Практическое занятие «Учимся использовать ложку и вилку».</i>	пользоваться салфеткой во	1	

15	<i>Практическое занятие</i> <i>«Последовательность действий при приёме пищи».</i>	время еды и после приема пищи, благодарить.	1	
16	Формирование понятий об упаковке	Учатся открывать коробки, бутылки, банки.	1	
17	<i>Практическое занятие</i> <i>«Последовательность действий при приёме пищи».</i>		1	

Учебно-методическое обеспечение:

- Волкова Т.Г., Евтушенко И.В. Особенности эстетической воспитанности умственно отсталых старших школьников // Современные наукоемкие технологии. 2016. №10 (часть 1). С. 119-122.