

**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
«САМООБСЛУЖИВАНИЕ»
1 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:
Перевозчикова Лариса Васильевна
учитель

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**
Сертификат: 1A2E402FAA6BA7EB2CDD5308DF18CF5E
Владелец: Вершинина Татьяна Николаевна, ГОСУДАРСТВЕННОЕ
КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ село Светлое
2023
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).

Рабочая программа рассчитана на 33 часа в год, 1 час в неделю.

Данная программа разработана для 1 класса 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.

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.

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

Задачи:

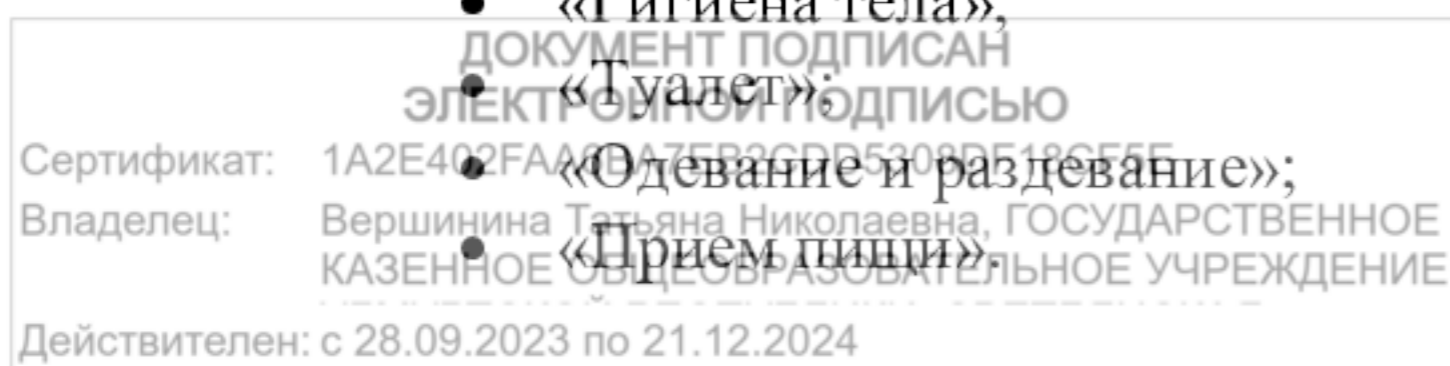
- формирование у детей положительного отношения и интереса к бытовому труду;
- выработка привычки к личной гигиене, чистоте и аккуратности;
- привитие навыков культуры поведения, воспитание уважения к труду взрослых;
- привитие детям навыков самостоятельности, искоренение тенденции к иждивенчеству в посильных для детей задачах по самообслуживанию;
- 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:

- «Представления о себе»;
- «Семья»;
- «Гигиена тела»;
- «Туалет»;
- «Одевание и раздевание»;
- «Прием пищи»;



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 «Самообслуживание» в учебном плане

В учебном плане предмет представлен на протяжении 1 года обучения. В учебном плане на изучение предмета «Самообслуживание» в 1 классе отводится 33 часа (1 час в неделю),

4. Личностные и предметные результаты 1 класс

Личностные результаты

- направленность взгляда (на говорящего)
- овладение начальными навыками адаптации в классе
- включение в учебный процесс
- взаимодействие с другими людьми (ученик-ученик, ученик-учитель)

Предметные результаты

В результате изучения учебного курса «Самообслуживание» в 1 классе ученик должен знать/уметь:

Минимальный уровень	Достаточный уровень
Узнавать части тела	Различать части тела
Мыть и вытирать руки	Соблюдать последовательность действий при мытье рук
Мыть и вытирать лицо	Соблюдать последовательность действий при мытье лица
Узнавать предметы одежды	Узнавать и различать предметы одежды
Уметь самостоятельно принимать пищу	Использовать столовые приборы во время приема пищи
Узнавать членов семьи	Сообщить о желании сходить в туалет
	Уметь расчесываться

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

	Различать членов семьи
--	------------------------

5. Содержание учебного предмета «Самообслуживание»

«Представление о себе» – 5ч.

Закрепить приобретенные умения различать и называть:

- части тела (голова, глаза, волосы, нос, рот, зубы, руки, ноги)

«Гигиена тела» –11ч.

Закрепить приобретенные умения различать и называть:

- предметы санитарии и гигиены: мыло, гребешок (расческа), полотенце;
- действия, связанные с гигиеной тела: мыть, вытирать, причесываться.

Объяснить воспитанникам в доступной их пониманию форме, что быть чистым - красиво, приятно.

Совершать под присмотром и с помощью учителя утренний туалет, мыть мылом руки, лицо, насухо вытираться.

«Одевание и раздевание» - 6ч.

Закрепить приобретенное в дошкольном возрасте умение различать и называть предметы одежды и обуви: носки, рубашки, платье, пальто и т.д.

Закреплять навыки одевания и обувания под присмотром взрослого. Знать, как складывать и куда класть или вешать снятую одежду.

«Прием пищи» - 4ч.

Уметь различать и называть предметы, нужные для приема пищи (ложка, тарелка, салфетка, стакан, кружка, блюдце).

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» - 4ч.

Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) детей и взрослых. Определение своей социальной роли в семье. Различение социальных ролей членов семьи.

«Туалет» - 3ч.

Уметь вовремя попроситься в туалет и вымыть руки после него.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел	все го ча-сов	В том числе	
			тео-рия	практика
1.	Представление о себе	5	1	4
2.	Гигиена тела	11	1	10
3.	Одевание и раздевание	6		6
4.	Прием пищи	4	1	3
5.	Семья	4	4	
6.	Туалет	3	1	2

Сертификат: 1A2E402FAA6B7E7B2CDD5308DF18CF5E
 Владелец: Вершинина Татьяна Николаевна, ГОСУДАРСТВЕННОЕ
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 Действителен: 28.09.2023 по 28.09.2024

	ИТОГО:	33	8	25
--	---------------	-----------	----------	-----------

Календарно - тематическое планирование в 1 классе
«Самообслуживание»

№ п/п	Тема урока	Кол -во часов	Дата	Цель урока	Основные виды деятельности учащихся
1.	Человек. Части тела (голова, туловище, руки, ноги).	1		Формировать элементарные представления о строении тела человека. Развивать память, внимание Развивать умение классифицировать	Узнавать части тела обращаться за помощью и принимать помощь Выполнять инструкции учителя Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника
2.	Руки. Движение пальцев рук, ног.	1		Развивать общую моторику Формировать элементарные представления о строении тела	Показывать движения Выполнять инструкции учителя
3.	Человек. Части лица (глаза, рот, нос)	1		Изучать строение человеческого лица, основные части лица Формировать представление о глазах – органе зрения. Значении 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. «Моем руки».	1		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. «Моем руки».	1		Учить элементарным	Наблюдать за действиями учителя

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 1A2E402FAA6BA7EB2CDD5308DF18CF5E
Владелец: Вероника Николаевна
КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Действителен: с 28.09.2023 по 21.12.2024

	лицо.			гигиеническим навыкам Выполнять задания по словесной инструкции учителя	Выполнять действия самостоятельно
6.	Принадлежности для расчесывания волос. Расчесывание волос.	1		Учить элементарным гигиеническим навыкам Содержать в чистоте предметы личной гигиены	Узнавать принадлежности Показывать их
7.	Умение сообщить о желании сходить в туалет.	1		Учить произносить фразы в соответствии с ситуацией Создавать положительный настрой, доброжелательное отношение друг к другу	Использовать вербальное и не вербальное общение Использовать мимику
8.	Отражение в зеркале	1		Упражнять в различении частей тела Выполнять задания по словесной инструкции учителя Называть части тела, соотносить их с картинками	Узнавать себя Рассматривать части тела способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей
9.	Поведение в столовой.	1		Уточнять и расширять представления о правилах поведения в общественных местах Адекватно пользоваться правилами этикета в общественных местах	Использовать ритуалы школьного поведения
10.	Самостоятельный прием пищи.	1		Формировать умение самостоятельно принимать пищу Воспитание	Использовать ритуалы школьного поведения Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в

Сертификат: 1A2E402FAA6BA7EB2CDD5308DF18CF5E

Владелец: Вершинина Татьяна Николаевна, ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Действителен: с 28.09.2023 по 21.12.2024

				эмоциональной адекватности поведения	разных видах деятельности и быту
11.	Самостоятельный аккуратный прием пищи.	1		Формировать умение самостоятельно принимать пищу Воспитание эмоциональной адекватности поведения	Обращаться за помощью и принимать помощь Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту
12.	Внешний вид, зеркало.	1		Уточнять и обогащать словарный запас словами и выражениями. Характеризующим и человека, его внешность, качества	Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию
13.	Предметы санитарии и гигиены.	1		Распознавать предметы санитарии и гигиены Правильно использовать их в быту	работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место
14.	Моя семья.	1		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
15.	Одежда.	1		Закреплять знания о названиях предметов одежды.	Умение вести диалог слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности
16.	Обращение с одеждой.	1		Закреплять знания о уходе за одеждой.	Вступать в контакт и работать в коллективе
17.	Одевание, раздевание.	1		Закреплять последовательность при одевании Развивать мелкую моторику	Сотрудничать со взрослым и сверстниками самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей
18.	Обувь.	1		Закреплять знания детей об обуви (названия, детали).	Умение вести диалог слушать и понимать инструкцию к

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 1A2E6325A66A7EB2CDD5308D18CF5E
Владелец: Вершинина Татьяна Николаевна, ГОСУДАРСТВЕННОЕ
КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Действителен: с 28.09.2023 по 21.12.2024

					учебному заданию в разных видах деятельности
19	Последовательность действий при обувании.	1		Совершенствовать умение самостоятельно обуваться Развивать мелкую моторику	Обращаться за помощью и принимать помощь самостоятельно в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей
20	Работа с пособиями: шнуровка, липучки, молнии.	1		Развивать мелкую моторику Воспитывать интерес общения друг с другом	Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей
21	Столовые приборы.	1		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
22	Пользование столовыми приборами.	1		Закреплять умение правильно пользоваться столовыми приборами Учить их использованию по назначению	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту
23	Уход за телом.	1		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
24	Кожа.	1		Формировать элементарные представления о уходе за кожей, средствах защиты.	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту
25	Осанка. Скелет и мышцы человека	1		Формировать элементарные представления об опорно-двигательном аппарате, его значения.	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности

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

26	Человек. Пол (мужчина, женщина).	1		Работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).	вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
27	Человек. Возраст (молодой, пожилой).	1		работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).	принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе
28	Гигиенические навыки.	1		Распознавать предметы санитарии и гигиены Правильно использовать их в быту	работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место
29	Сезонная одежда.	1		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
30	Одевание, раздевание.	1		Развивать мелкую моторику. Закреплять последовательность действий при одевании.	Сотрудничать с взрослым и сверстниками самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей
31	Обувь и уход за	1		Развивать навык	слушать и понимать

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 1A2E402FAA6BA7EB2CDD5308DF18CF5E
Владелец: Вершинина Татьяна Николаевна, ГОСУДАРСТВЕННОЕ
КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Действителен: с 28.09.2023 по 27.12.2024

	ней.			ухода за обувью, мелкую моторику. Воспитывать бережное отношение к своей обуви	инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности
32	Последовательность действий при обувании.	1		Совершенствовать умение самостоятельно обуваться	Обращаться за помощью и принимать помощь самостоятельно в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей
33	Проверь себя. Итоги года	1		Определить уровень освоения учащимися навыков и умений Выявить уровень скоординированности работы различных анализаторов, оперативности выполнения задания	делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 1A2E402FAA6BA7EB2CDD5308DF18CF5E

Владелец: Вершинина Татьяна Николаевна, ГОСУДАРСТВЕННОЕ
КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Действителен: с 28.09.2023 по 21.12.2024