

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

АДМИНИСТРАЦИЯ ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ- ПЕТЕРБУРГА

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 584
«Озерки» Выборгского района Санкт-Петербурга**

РАССМОТРЕНО Педагогическим советом Протокол № <u>1</u> от «25 » августа 2026 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ школа №584 "Озерки" _____ Супонина Л.Г. Приказ № <u>75</u> от «25 » августа 2026 г.
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Самообслуживание»
для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного
аппарата с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
тяжелыми и множественными нарушениями развития,
(вариант 6.4)**

2 «Г» класса

Санкт - Петербург

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Самообслуживание» для обучающихся 2 «Г» на уровне начального общего образования составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026, ФАООП УО (вариант 2), а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания

Общее содержание предмета.

Представления о себе.

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, с ТМНР требуется специально организованное обучение. На уроках формируются элементарные навыки самообслуживания с полной, частичной помощью учителя, а затем и самостоятельно; культурно-гигиенические навыки, выполняемые вместе с педагогом, по подражанию его действиям, по образцу, ориентируясь на картинки и пиктограммы, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, питании (плохо - хорошо, полезно – вредно для здоровья).

Питание.

Уточнение и запоминание учащимися режима питания (завтрак, обед, полдник, ужин). Создание образовательных условий для практических занятий по сервировке стола Воспитание аккуратного, бережного отношения к посуде и навыков её безопасного использования.).

Жилище.

Знакомство учащихся с обобщённым понятием «жилище» (жилища есть у всех живых существ; они очень разные). Жилище человека (дом, квартира в доме). Рассматривание дома (квартиры) на иллюстрациях, просмотр фрагментов видеофильмов. Помещения в доме (комната, кухня, спальня и пр.). Соотнесение со знакомыми картинками. Рассматривание внутреннего интерьера дома (квартиры) на иллюстрациях, просмотр фрагментов видеофильмов (мебель, предметы быта). Знакомство с мебелью, необходимой для полноценного сна (кровать, диван, тахта). Картинки «мебель». Практические упражнения, дидактические и ролевые игры, способствующие усвоению учащимися понятий «дом», «квартира»

Культура поведения.

Знакомство учащихся с правилами обращения. Формирование у детей уважительного отношения к людям. Чтение художественной литературы, просмотр видеосюжетов, игровая деятельность по теме.

Цель и задачи программы.

Цель: формирование представлений о себе как целостном «Я» и повышение уровня самостоятельности и независимости в процессе самообслуживания. **Задачи:**

- формированию гигиенических навыков и умений: умываться, мыться под душем, чистить зубы, причесываться;
- формирование умений ориентироваться в одежде, соблюдать последовательность действий при одевании и снятии предметов одежды;
- формированию навыков обслуживания себя в туалете.

Учебный предмет «Самообслуживание» является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Самообслуживание» во 2 Г классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Планируемые результаты

Личностные результаты

- будет иметь представление о себе как о человеке;
- проявляет интерес к изучению себя;
- формирование умения устанавливать контакты (на элементарном уровне); - -
наличие интереса к практической совместной деятельности. - формирование
умения пользоваться речевыми и жестовыми формами

взаимодействия для установления контактов **Предметные**

результаты

- уметь показывать части тела (рука, нога, нос, рот, уши, глаза, зубы);
- уметь снимать и одевать предметы одежды с помощью учителя
- уметь обслуживать себя (держат ложку, пить из кружки);
- иметь представление о процессах и алгоритмах мытья рук;
- иметь представление о правильном питании, полезных и вредных продуктах. -различать
виды одежды осуществлять элементарный уход за одеждой, используя специальные
средства
- определять последовательность режима питания
- аккуратно и бережно относиться к посуде и безопасно её использовать
- иметь представление о сервировке стола;
- показывать жилые помещения и их части на картинках;
- показывать или называть мебель
- иметь представление о бытовых приборах и их использовании

Умение обслуживать себя или принимать помощь при одевании и раздевании, приеме пищи, питья и других гигиенических процедурах.

Умение сообщать о своих потребностях.

Умение следить за своим внешним видом.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема раздела	Количество часов		Электронные цифровые и образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные/ проверочные работы	
1.	«Строение моего тела»	2		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
2.	«Гигиена»	5		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
3.	«Питание»	4		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
4.	«Культура поведения»	2		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
5.	«Посуда. Сервировка стола»	3		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
6	«Одежда и обувь»	10		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
7	«Мой дом»	9		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые и образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные/проверочные работы	
1	Представления о себе. Повторение пройденного материала. Представления о частях тела. Игра с куклой «А у меня...»	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
2	Мое лицо. Дидактическая игра «Собери лицо» Узнавание в зеркале (показать и назвать)			https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
3	Личная гигиена. Почему важно ухаживать за своим телом. Игра «Будь здоров!» «	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
4	Предметы личной гигиены, как ими пользоваться. Составление с учителем алгоритма действий с помощью карточек. Правила пользования предметами личной гигиены.	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
5	Гигиена тела. Водные процедуры. Игра со стихами «Водичка, водичка»	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
6	Утренняя зарядка. Выполнение упражнений. Выполнение двигательных упражнений под музыку	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
7	Здоровое питание. Полезные овощи и фрукты» игра «готовим салат».	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/

8	Почему нужно мыть овощи перед едой. Фрукты. Составление с учителем алгоритма мытья рук с помощью карточек.	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
9	Молочные и мясные продукты питания. Игра «Я с мамой в магазине»	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
10	Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты».	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
11	Режим питания. Завтрак, обед, ужин Повторение. Как правильно мыть руки перед едой. Составление аппликации «Лучшее меню»	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
12	Культура поведения за столом. Культура поведения в школьной столовой. Просмотр учебно-игрового ролика «Я за столом»	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
13	Уроки вежливости. Игра «Идем в гости к игрушкам».	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
14	Посуда. Назначение посуды. Игра «Помоги кукле помыть посуду»	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
15	Чайный сервиз. Работа с картинкой «Чаепитие у белочки» Кухонная посуда «Сервировка стола». Игра «Накрой стол»	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
16	Бытовая техника на кухне. Техника безопасности. Составление алгоритма действий по карточкам. «Включаю СВЧ с мамой» Ритм-игра варим компот»	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
17	Мой внешний вид. Содержание одежды в чистоте. Игра «Чистое – грязное»	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/

18	Одежда. Различение одежды по сезонам. Верхняя одежда. Работа с серией картинок по теме.	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
19	Предметы одежды. Детали одежды: воротник, рукава, карманы. Игра с бумажной куклой.	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
20	Детали одежды: кнопки, пуговицы, молнии. Практические действия с замком-молния	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
21	Практическое занятие: отработка навыка застегивания пуговиц. Практическое занятие: отработка навыка застегивания кнопок. Игра «Пуговицы-кнопки»	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
22	Практическое занятие: отработка навыка застегивания молнии. Игра «Найди недостающую деталь одежды»	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
23	Одеваемся на прогулку по погоде. Соблюдение последовательности действий при одевании. Составление алгоритмам действий с учителем.	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
24	Обувь. Виды обуви. Обуваемся на прогулку по погоде. Игра-лото «Помоги ребятам выбрать обувь»	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
25	Практическое занятие: работа со шнуровками. Игра «Различение видов обуви по сезонам».	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
26	Соблюдение последовательности действий при раздевании. Закрепление. Игра «Разложи одежду и обувь».	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
27	Мой дом. Какие бывают дома. Игра «Домики»	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/

28	Коридор и прихожая. Игра «Положи предметы на свое место». Ритм-игра «Зеркало»	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
29	Ванная комната и туалет. Игра «Что здесь лишнее?»	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
30	Спальная комната. Игра «Помоги кукле расставить мебель в спальне». Гостиная комната. Игра «Подбери мебель для гостиной»	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
31	Игра «Выбери мебель, на которой ты будешь спать, учиться, играть?». Работа с серией картинок	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
32	Уборка помещения. Предметы -помощники. Уход за комнатными растениями. Полив цветов. Просмотр учебно-игрового ролика	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
33	Безопасное поведение дома. Электроприборы. Техника безопасности. Игра «Горячее- холодное». Ритм-игра «Мой дом»	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
34	Обобщение изученного за год. Индивидуальная работа с учащимся.	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

Виды контрольно — измерительных материалов

Наблюдение, фиксация динамики с помощью отметок усвоено, не усвоено, частично усвоено.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения								
	УМК для обучающегося Альбомы, карточки альтернативной коммуникации УМК для учителя 1.Программа образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью. Под редакцией Л.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой. С.Пб, ЦДК проф. Л.Б.Баряевой 2.Методические материалы. 3.Дидактические пособия. Технические средства <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 5%; text-align: center;">1</td><td>Персональный компьютер</td></tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td><td>Электронная доска</td></tr> </table>	1	Персональный компьютер	2	Электронная доска				
1	Персональный компьютер								
2	Электронная доска								
	Учебно-методическое оборудование <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 5%; text-align: center;">1</td><td>Настольные развивающие игры. Дидактические материалы Предметные картинки: «Город, улица, дом, квартира, мебель», «Одежда», «Обувь» и др. Изображения (картинки, фото, пиктограммы, карточки PECS) альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; игрушки, наборы посуды, мебели, одежда и обувь для куклы, мозаики, пазлы - вкладыши.</td></tr> </table> Оборудование кабинета <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 5%; text-align: center;">1</td><td>Специализированные ученические парты, стулья</td></tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td><td>Секционные шкафы</td></tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td><td>Классная доска</td></tr> </table>	1	Настольные развивающие игры. Дидактические материалы Предметные картинки: «Город, улица, дом, квартира, мебель», «Одежда», «Обувь» и др. Изображения (картинки, фото, пиктограммы, карточки PECS) альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; игрушки, наборы посуды, мебели, одежда и обувь для куклы, мозаики, пазлы - вкладыши.	1	Специализированные ученические парты, стулья	2	Секционные шкафы	3	Классная доска
1	Настольные развивающие игры. Дидактические материалы Предметные картинки: «Город, улица, дом, квартира, мебель», «Одежда», «Обувь» и др. Изображения (картинки, фото, пиктограммы, карточки PECS) альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; игрушки, наборы посуды, мебели, одежда и обувь для куклы, мозаики, пазлы - вкладыши.								
1	Специализированные ученические парты, стулья								
2	Секционные шкафы								
3	Классная доска								