

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Платинская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено:

На Педагогическом совете  
Протокол №1 от 28.08.2025

Согласовано:

Зам. директора по УВР  
Широбокова Р.И.

Утверждено:

Директор  
Боянкина И.В.  
Пр. № 48-од от 28.08.2025

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Самообслуживание»**

Составила  
Дмитриева Наталья Александровна  
педагог- психолог

п. Платина 2025

Самообслуживание (труд)

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Самообслуживание» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАОП УО, утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по предмету.

**Цель обучения** – подготовка обучающихся к взрослой жизни через овладение навыками самообслуживания, общения, приспособления к жизни в обществе, воспитания максимального уровня самостоятельности.

Задачи: формирование у обучающихся положительного отношения и интереса к бытовому труду, выработка привычки к личной гигиене, чистоте и аккуратности, привитие навыков культурного поведения, воспитание уважения к труду взрослых, привитие обучающимся навыков самообслуживания, искоренение тенденции к иждивенчеству в посильных для детей задачах по самообслуживанию.

В учебном плане предмет «Самообслуживание» изучается с 3 года обучения. На реализацию отводится: 2 часа в неделю, 68 часов в год.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **2 КЛАСС**

#### **Навыки, связанные с гигиеной тела:**

Различать и называть части тела (голова, глаза, волосы, нос, рот, зубы, уши, шея, грудь, живот, спина, плечи, руки, ноги, пальцы, ногти, колени, лоб, подбородок, затылок, щеки, губы); научить детей показывать и называть правую и левую руку, правую и левую ногу.

Различать и называть предметы санитарии и гигиены: мыло, мыльница, мочалка; гребешок (расчёска), зубная щётка, зубная паста, ножницы; таз, ванна, полотенце;

Различать и называть действия, связанные с гигиеной тела: мыть – вытираять; 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 вытираясь.

Хранение предметов туалета: мыльница, гребешок, полотенце; зубная щётка, паста.

#### **Навыки одевания и раздевания:**

Различать и называть предметы одежды: рубашка, платье, костюм, брюки, носки, колготки, трусы, носовой платок, штаны, пальто, шапка, варежки, шарф, ботинки, галоши, валенки.

Наблюдение за своим внешним видом: заправлять рубашку в штаны, застегивать рубашку и штаны на все пуговицы, натягивать колготы, носки, расправлять складки юбки. Порядок одевания разных частей одежды. Различие лицевой стороны от изнанки, застегивание и расстегивание пуговиц, различие обуви для правой и левой ноги.

Шнурковка ботинок и завязывание шнурков. Знать как складывать и куда класть или вешать снятую одежду.

#### **Навыки приема пищи:**

Различать и называть предметы, нужные для приема пищи (ложка, тарелка, салфетка, стакан, кружка, солонка, блюдечко, клеенка).

Различать и называть основные предметы питания (суп, каша, мясо, котлеты, картофель, рыба, яйцо, масло, сахар, соль, варенье, конфета, пряник, белый хлеб, черный хлеб, кисель, компот, чай, кофе, какао, пирожок). 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.

#### **Навыки культурного поведения:**

Садиться за стол и выходить из-за стола по разрешению учителя, выйдя из-за стола, задвигать за собою стул.

Вовремя попроситься в туалет и вымыть руки после него.

Соблюдать правила передвижения в колонне на прогулке.

Соблюдение чистоты в классе, на улице. Не сорить, а бросать ненужные бумажки в корзину или ящик для мусора.

### **3 КЛАСС**

#### **Навыки, связанные с гигиеной тела.**

Правила пользоваться носовым платком. Умение причесываться и следить за аккуратностью волос. Показывать и называть части тела, уметь показывать и называть пальцы (большой, указательный, средний, безымянный, мизинец). Основные гигиенические правила в отношении зубов и полости рта, уметь чистить зубы, полоскать рот. Уметь следить за чистотой рук и ног: мыть их без напоминания после пользования уборной и загрязнения.

Выполнение самостоятельно без помощи взрослого (с небольшой направляющей помощью), в нужной последовательности все этапы утреннего и вечернего туалета (умывание, обтирание, причесывание, чистка зубов).

#### **Навыки одевания и раздевания.**

Аккуратно без напоминания взрослого складывать и убирать снятые с себя предметы одежды.

#### **Навыки, связанные с приемом пищи.**

Введение дежурств. Помощь старшим в сервировке стола, его уборка после еды. Мыть руки перед едой. Мытьё посуды под присмотром старших.

#### **Навыки, связанные с гигиеной одежды, обуви, постели.**

Заправка постели под присмотром взрослого, вечером подготовка ее на ночь.

Вытирать ноги, входя в помещение со двора, стряхивать снег с одежды. Уметь следить за чистотой одежды и обуви, чистить загрязнившиеся вещи сапожной и платяной щеткой.

Правильное застегивание пуговиц на одежду. Стирка мелких вещей: платки, воротники, носки, чулки, трусики.

### **Навыки поведения и самообслуживания.**

Содержание в чистоте и определенном порядке своих вещей, рабочее место (парту), школьные принадлежности.

Накрывать на стол, прибирать после еды. Вытереть или вымыть kleenку, накрывать стол скатертью. Заправить постель (разостлать одеяло, покрывало, взбить подушку). Прибирать за собой после еды, занятий. Помощь старшим в хозяйственно-бытовом труде: принимать участие в дежурствах по уборке класса, столовой. Мыть чайную посуду, вытирая пыль с мебели, с комнатных цветов, поливать цветы.

## **4 КЛАСС**

### **Навыки, связанные с гигиеной тела.**

Знать части тела человека и предметы санитарии и гигиены. Самостоятельно, без помощи взрослых, выполнить в нужной последовательности все этапы утреннего и вечернего туалета.

### **Уход за одеждой и обувью.**

Развешивание одежды на вешалки, раскладывание на спинки стула и складывание перед сном, чистка щеткой платья, пальто, головного убора. Виды обуви. Уход за обувью: удаление пыли и налипшей грязи с кожаной обуви; мытье резиновой обуви. Продолжить обучение шнурковке ботинок и завязыванию и развязыванию шнурков. Навыки владения иглой и наперстком.

Правила техники безопасности при работе с ручной иглой. Сведения об иглах. Гигиенические правила вдевания нити. Завязывание узелка. Понятие о простых швах. Шитье по проколам.

Практическая работа. Вдевание нити в иглу, завязывание узелка, тренировочные упражнения по выполнению простых ручных швов на изделиях.

### **Уход за жилищем.**

Навыки уборки классного помещения. Гигиенические правила уборки класса. Наш дом. Название мебели и ее назначение. Уборка и заправка своей постели. Назначение каждого предмета постельного белья. Уборка и соблюдение порядка на письменном столе. (Размещение книг и других письменных принадлежностей по своим местам, вытирая пыли и соблюдение порядка). Дежурство по классу. (Подготовка для доски мела, влажной тряпки, удаление пыли со столов, стульев, подоконников). Практическая работа «Проведение ежедневной и еженедельной влажной уборки класса». Уход за комнатными цветами. Предметы для подметания пола (веник, щетка, совок).

### **Приготовление пищи.**

Кухня и кухонная посуда. Название кухонной посуды, нагревательных приборов и правила пользования ими. Соблюдение чистоты и порядка. Техника безопасности при приготовлении пищи. Режим питания – завтрак, обед, полдник, ужин. Кто и где готовит пищу (в школе, дома). Умение пользоваться столовыми приборами. Практическая работа «Сервировка стола в школьной столовой». Экскурсия в хлебный и овощной магазины, покупка продуктов.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | Название раздела, темы              | Количество часов |         |         |
|---|-------------------------------------|------------------|---------|---------|
|   |                                     | 2 класс          | 3 класс | 4 класс |
| 1 | Навыки, связанные с гигиеной тела   | 20               | 16      | 9       |
| 2 | Уход за одеждой и обувью            | 21               | 22      | 15      |
|   | Навыки поведения и самообслуживания |                  | 16      |         |
| 3 | Уход за жилищем                     | 7                |         | 17      |
| 4 | Приготовление пищи                  | 20               | 14      | 12      |

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты освоения:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Программа формирования базовых учебных действий** у обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР направлена на формирование готовности у обучающихся к овладению содержанием АОП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) и включает следующие задачи:

1. Подготовку обучающегося к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения: направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание); умение выполнять инструкции педагогического работника; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию.
3. Формирование умения выполнять задание: в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами.
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия.

### **Предметные результаты изучаемого курса:**

- знать и называть части тела: (голова, глаза, волосы, туловище, ноги, руки);
- знать и называть предметы санитарии и гигиены;
- знать и называть предметы одежды и обуви;
- знать и называть столовые приборы;
- пользоваться предметами гигиены;
- следить за чистотой своей одежды и обуви;
- пользоваться столовыми приборами;
- правильно вести себя в общественных местах;
- ухаживать за обувью и одеждой;
- самостоятельно выполнять все этапы утреннего и вечернего туалета;
- уметь одеваться и раздеваться, складывать и развешивать вещи.

## **4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС**

| №  | Тема урока  | Кол-во часов | Дата проведения |
|----|---|--------------|-----------------|
|    | <b>1 четверть</b>   |              |                 |
|    | <b>Навыки, связанные с гигиеной тела</b>  |              |                 |
| 1. | Навыки, связанные с гигиеной тела.  | 3            |                 |
| 2. | Части тела: голова, глаза, волосы, нос, рот, уши, зубы; шея, грудь, живот, спина, плечи, руки; ноги, пальцы, ногти, колени.                             | 5            |                 |
| 3. | Предметы санитарии и гигиены: мыло, мыльница, мочалка; гребешок (расчёска), зубная щётка, зубной порошок, зубная паста, ножницы; таз, ванна, полотенце. | 4            |                 |
| 4. | Гигиена тела: мыть – вытирать; чистить; полоскать; причёсываться  | 3            |                 |
| 5. | Совершение туалета: мыть с мылом руки, насухо вытираясь.  | 1            |                 |
|    | <b>2 четверть</b>   |              |                 |
| 6. | Совершение туалета: мыть с мылом руки, насухо вытираясь.  | 1            |                 |
| 7. | Знать, где следует хранить предметы туалета: мыльница, гребешок, полотенце; зубная щётка, паста или порошок.  | 2            |                 |
| 8. | Обобщающий урок по теме: «Гигиена тела»   | 1            |                 |
|    | <b>Уход за одеждой и обувью</b>   |              |                 |
| 9. | Предметы одежды: рубашка, платье, костюм, брюки, носки, колготки, трусы. Одевание и раздевание.   | 4            |                 |

|                                     |   |   |  |
|-------------------------------------|---|---|--|
| 10.                                 | Предметы верхней одежды: пальто, шарф, куртка, перчатки, варежки.   | 4 |  |
| 11.                                 | Предметы головных уборов: шапка, кепка, берет.  | 2 |  |
| 12.                                 | Практическое занятие. Навыки одевания и раздевания.   | 2 |  |
| <b>3 четверть</b>                   |   |   |  |
| 13.                                 | Предметы обуви: ботинки, галоши, валенки.   | 3 |  |
| 14.                                 | Практическое занятие. Навыки обувания.  | 2 |  |
| 15.                                 | Складывание и развешивание снятой одежды.   | 3 |  |
| 16.                                 | Обобщающий урок по теме: «Уход за одеждой и обувью»   | 1 |  |
| <b>Приготовление пищи</b>           |   |   |  |
| 17.                                 | Навыки приёма пищи.   | 2 |  |
| 18.                                 | Предметы, нужные для приёма пищи: ложка, тарелка, салфетка, стакан; кружка, солонка, блюдечко, клеёнка и т.д. | 4 |  |
| 19.                                 | Мытье рук перед едой.   | 2 |  |
| 20.                                 | Навык правильно пользоваться ложкой, не разливая еду.   | 2 |  |
| <b>Навыки культурного поведения</b> |   |   |  |
| 21.                                 | Правила приема пищи.  | 2 |  |
| 22.                                 | Навыки культурного поведения за столом.   | 1 |  |
| <b>4 четверть</b>                   |   |   |  |
| 23.                                 | Навыки культурного поведения за столом.   | 2 |  |
| 24.                                 | Обработка ягод, овощей, фруктов перед едой.   | 2 |  |
| 25.                                 | Уметь вовремя попроситься в туалет и вымыть руки после него.  | 2 |  |
| 26.                                 | Обобщающий урок по теме: «Приготовление пищи»   | 1 |  |
| <b>Уход за жилищем</b>              |   |   |  |
| 27.                                 | Уметь ходить попарно. Правила поведения на прогулке.  | 2 |  |
| 28.                                 | Соблюдение чистоты в классе. Уборка мусора в урны.  | 2 |  |
| 29.                                 | Обобщающий урок по теме: «Уход за жилищем»  | 1 |  |
| 30.                                 | Повторение пройденного за год.  | 2 |  |

### 3КЛАСС

| №  | Тема урока  | Кол-во часов | Дата проведения |
|----|---|--------------|-----------------|
|    | <b>1 четверть</b>   |              |                 |
|    | <b>Навыки связанные с гигиеной</b>  |              |                 |
| 1. | Навыки, связанные с гигиеной тела.  | 3            |                 |
| 2. | Правая и левая руки, правая и левая ноги, части лица: лоб, подбородок, затылок, щёки, губы. | 3            |                 |
| 3. | Мытье с мылом руки, насухо вытираясь.   | 1            |                 |
| 4. | Практическое занятие. «Мытье рук»   | 1            |                 |
| 5. | Мытье ног.  | 1            |                 |
| 6. | Предметы туалета: мыльница, гребешок, полотенце; зубная                                     | 2            |                 |

|                                 |   |   |  |
|---------------------------------|---|---|--|
|                                 | щётка, паста или порошок.   |   |  |
| 7.                              | Использование носового платка.  | 1 |  |
| 8.                              | Использование расчески, причёсывание, следить за аккуратностью волос.   | 3 |  |
| 9.                              | Обобщающий урок по теме «Гигиена тела»  | 1 |  |
| <b>2 четверть</b>               |   |   |  |
| <b>Уход за одеждой и обувью</b> |   |   |  |
| 10.                             | Навыки одевания и раздевания.   | 4 |  |
| 11.                             | Внешний вид: заправить рубашку в штаны, застёгивать рубашку и штаны на все пуговицы, натягивать чулки, расправлять складки воротника.   | 4 |  |
| 12.                             | Порядок надевания разных частей одежды.   | 3 |  |
| 13.                             | Складывание одежды в шкаф   | 1 |  |
| 14.                             | Различение лицевой стороны от изнанки, застёгивать и расстегивать пуговицы.   | 3 |  |
| 15.                             | Практическое занятие «Одевание одежды, застегивание»  | 1 |  |
| <b>3 четверть</b>               |   |   |  |
| 16.                             | Различение обувь для правой и левой ноги.   | 2 |  |
| 17.                             | Шнурковка ботинок (развязывать, завязывать шнурки)  | 3 |  |
| 18.                             | Обобщающий урок по теме «Уход за одеждой и обувью»  | 1 |  |
| <b>Приготовление пищи</b>       |   |   |  |
| 19.                             | Навыки, связанные с приёмом пищи.   | 2 |  |
| 20.                             | Ведение дежурств.   | 2 |  |
| 21.                             | Помощь старшим в сервировке стола, по уборке после еды.   | 3 |  |
| 22.                             | Основные продукты питания (суп, каша, мясо, котлеты; картофель, рыба, яйцо, масло, сахар, соль, варенье, конфета, пряник, белый хлеб, чёрный хлеб, кисель, компот, чай, кофе, какао, пирожок) | 6 |  |
| 23.                             | Обобщающий урок по теме «Приготовление пищи»  | 1 |  |
| <b>Навыки самообслуживания</b>  |   |   |  |
| 24.                             | Гигиена одежды: входя в помещение со двора уметь стряхивать снег с одежды.  | 2 |  |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
|     | <b>4 четверть</b>  |   |  |
| 25. | Гигиена обуви: уметь вытираять ноги, входя в помещение со двора.   | 2 |  |
| 26. | Гигиена постели: уметь заправлять постель под присмотром учителя.  | 3 |  |
| 27. | Обобщающий урок по теме «Уход за одеждой и обувью»   | 1 |  |
|     | <b>Навыки культурного поведения</b>  |   |  |
| 28. | Навыки поведения: уметь участвовать в линейке  | 1 |  |
| 29. | Навыки поведения: экскурсии, прогулки  | 2 |  |
| 30. | Навыки самообслуживания: уметь содержать в чистоте и определённом порядке свои вещи; рабочее место (парту); школьные принадлежности. | 3 |  |
| 31. | Повторение пройденного за год  | 2 |  |

#### 4 КЛАСС

| №  | Тема урока   | Кол-во часов | Дата проведения |
|----|--|--------------|-----------------|
|    | <b>1 четверть</b>  |              |                 |
|    | <b>Навыки связанные с гигиеной</b>   |              |                 |
| 1. | Части тела человека.   | 2            |                 |
| 2. | Пальцы (большой, указательный, средний, безымянный, мизинец).                                      | 1            |                 |
| 3. | Гигиенические правила в отношении зубов и полости рта.<br>Чистка зубов, полоскание полости рта.    | 2            |                 |
| 4. | Утренняя зарядка и обмывание тела до пояса.  | 2            |                 |
| 5. | Чистота рук и ног, мытье рук после пользования уборной и всякого загрязнения.                      | 1            |                 |
| 6. | Этапы утреннего и вечернего туалета (умывание, обтирание, причёсывание, чистка зубов).             | 1            |                 |
|    | <b>Уход за одеждой</b>   |              |                 |
| 7. | Развешивание одежды на вешалки, раскладывание на спинки стула и складывание перед сном             | 2            |                 |
| 8. | Виды обуви. Уход за обувью: удаление пыли и налипшей грязи с кожаной обуви; мытье резиновой обуви. | 3            |                 |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
| 9.  | Чистота своей одежды и обуви, чистка загрязнившихся вещей сапожной щёткой или платяной.                          | 2 |  |
|     | <b>2 четверть</b>  |   |  |
| 10. | Различение наличия пуговиц на одежде.  | 1 |  |
| 11. | Навыки владения иглой и наперстком. Правила техники безопасности при работе с ручной игрой                       | 3 |  |
| 12. | Понятие о простых швах. Шитье по проколам.   | 3 |  |
| 13. | Стирка мелких вещей: платки, воротники, носки, чулки, трусики.   | 2 |  |
|     | <b>Уход за жилищем.</b>  |   |  |
| 14. | Навыки уборки классного помещения. Гигиенические правила уборки класса   | 2 |  |
| 15. | Наш дом. Название мебели и ее назначение.  | 2 |  |
| 16. | Уборка и соблюдение порядка на письменном столе, парте.  | 2 |  |
| 17. | Практическое занятие «Влажная уборка в классе»   | 1 |  |
|     | <b>3 четверть</b>  |   |  |
| 18. | Дежурство по классу. (Подготовка для доски мела, влажной тряпки, удаление пыли со столов, стульев, подоконников) | 3 |  |
| 19. | Уход за комнатными цветами.  | 3 |  |
| 20. | Предметы для подметания пола (веник, щетка, совок).  | 2 |  |
| 21. | Практическое занятие «Подметание пола»   | 1 |  |
|     | <b>Навыки самообслуживания</b>   |   |  |
| 22. | Учить детей мыть посуду под присмотром старших.  | 3 |  |
| 23. | Уметь накрывать на стол, прибирать посуду после еды, вытереть или вымыть клеёнку, накрыть стол скатертью.        | 3 |  |
| 24. | Уметь заправить постель, встрихнуть простыню, разостлать одеяло, покрывало, взбить подушку.                      | 2 |  |
| 25. | Практическое занятие «Мыть чайную посуду»  | 1 |  |
| 26. | Практическое занятие «Вытиранье пыли с мебели»   | 1 |  |
| 27. | Практическое занятие «Уход за комнатными растениями»   | 1 |  |
|     | <b>Приготовление пищи.</b>   |   |  |
| 28. | Кухня и кухонная посуда. Соблюдение чистоты и порядка на   | 2 |  |

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
|     | кухне.  |   |  |
|     | 4 четверть  |   |  |
| 29. | Режим питания – завтрак, обед, полдник, ужин.               | 2 |  |
| 30. | Кто и где готовит пищу (в школе, дома).                     | 2 |  |
| 31. | Экскурсия на кухню школьной столовой                        | 1 |  |
| 32. | Умение пользоваться столовыми приборами                     | 1 |  |
| 33. | Практическая работа «Сервировка стола в школьной столовой». | 1 |  |
| 34. | Экскурсия в хлебный и овощной магазины, покупка продуктов.  | 3 |  |
| 35. | Повторение пройденного за год                               | 4 |  |