

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
для обучающихся по адаптированным образовательным программам  
«Магаданский областной центр образования № 2»

685910 Магаданская область, Ольский городской округ, пгт. Ола, ул. Ленина, дом № 54 корп. «А»  
тел. (8413 41)25955, e-mail: kor\_sckola@list.ru  
ИНН/КПП 4901004174/490101001



УТВЕРЖДАЮ  
Врио директора

*М.Ю. Уксусова*

## Адаптированная образовательная рабочая программа

Предметная область: Внеурочная деятельность

Учебный предмет: Развивающие занятия по направлению  
«Деятельность по развитию навыков самообслуживания  
и независимости в быту»

Класс: 7/8 «Г» класса-комплекта

Учитель: *Л.Н. Шуберт* Л.Н. Шуберт

Согласована  
Педагогический совет  
от 31.08 протокол № 1

Согласована  
Заместитель директора по УВР  
Уксусова М.Ю. Уксусова

п. Ола

## **Пояснительная записка**

Программа разработана для глухих (слабослышащих, позднооглохших) обучающихся 7/8 «Г» класса- комплекта в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) (далее - Стандарт), Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденной приказом № 1026 Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г., адаптированной основной образовательной программы ГКОУ «МОЦО № 2» и ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся с интеллектуальными нарушениями и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы начального образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Рабочая программа рассчитана на 33 часа в год.

Основными задачами организации внеурочной деятельности являются следующие:

- поддержка учебной деятельности обучающихся в достижении планируемых результатов освоения программы общего образования;
- развитие навыков общения со сверстниками и коммуникативных умений в разновозрастной школьной среде;
- формирование навыков организации своей жизнедеятельности с учетом правил безопасного образа жизни;
- повышение общей культуры обучающихся, углубление их интереса к познавательной и деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей участников;
- развитие навыков совместной учебной деятельности со взрослыми и сверстниками.

Цель программы – формирование представлений о себе и своем ближайшем окружении и повышение уровня самостоятельности в процессе самообслуживания.

Задачи:

- формировать элементарные трудовые навыки и умения и навыки самообслуживания, необходимые для выполнения хозяйственно – бытовой деятельности;
- прививать навыки культуры поведения в быту;
- развивать навыки самообслуживания и независимость в быту;
- воспитывать личностные качества: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;

Программа составлена с учетом возрастных и психологических особенностей детей младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями.

Актуальность данной программы – это направленность не только на обучение правилам, практическим умениям, связанным с самообслуживанием. Обучение ведется с опорой на имеющиеся у учащихся знания, умения и навыки по самообслуживанию. Обучающиеся знакомятся с приемами выполнения того или иного вида работ, умению понимать и выполнять словесную инструкцию.

Содержание программы представлено с учетом возрастных особенностей обучающихся. Процесс обучения предусматривает поэтапность в плане усложнения формирования навыковсамообслуживающегоотруда.

### **Содержания программы**

Рабочая программа представлена следующими разделами: «Представления о себе», «Личная гигиена», «Обращение с одеждой и обувью», «Правила приём пищи».

Раздел «Представления о себе» включает следующее содержание: представления о своем теле, его строении, о своих двигательных возможностях, правилах здорового образа жизни (режим дня, питание, сон,прогулка, гигиена, занятия физической культурой и профилактика болезней), поведении, сохраняющем иукрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках, возрастных изменениях.

Раздел«Личная гигиена»включает задачи по формированию навыков личной гигиены и самообслуживающего труда: умений умываться, мыться под душем, чистить зубы, мыть голову, стричь ногти, причесываться, пользоваться средствами личной гигиены.

Раздел«Обращение с одеждой и обувью» включает задачи по формированию уменийориентироваться в различных видах одежды и обуви, правилами ухода за предметами одежды и обуви.

Раздел «Правила приёма пищи» предполагает обучение использованию во время еды столовыми приборами, воспитание культуры здорового питания.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

-оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения собственных ощущений (явления, события), в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие;

-называть и объяснять свои чувства и ощущения от созерцаемых произведений искусства, объяснять своё отношение к поступкам с позиции общечеловеческих нравственных ценностей;

-самостоятельно определять и объяснять свои чувства и ощущения, возникающие в результате созерцания, рассуждения, обсуждения, самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей);

-в предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать правильный выбор.

#### Предметные результаты:

1)Представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям.

2) Умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей.

3)Умение обслуживать себя: принимать пищу и пить, выполнять гигиенические процедуры.

4) Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.

5)Умение соблюдать гигиенические правила в соответствии с режимом дня (чистка зубов утром и вечером, мытье рук перед едой и после посещения туалета).

б)Умение следить за своим внешним видом.

### Система оценки

Занятия внеурочной деятельностью проводятся безотметочно.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
<b>1 четверть</b>			
1	Представление о себе. Здоровье человека.	1	
2	Представление о себе. Здоровье человека.	1	
3	Представление о себе. Здоровье человека.	1	
4	Здоровый образ жизни	1	
5	Здоровый образ жизни	1	
6	Полезные и вредные привычки	1	
7	Полезные и вредные привычки	1	
8	Личная гигиена в течении дня	1	

9	Личная гигиена в течении дня	1	
	Всего	9	
<b>2 четверть</b>			
1	Гигиена рук в течение дня	1	
2	Гигиена рук в течение дня	1	
3	Предметы и средства личной гигиены.	1	
4	Предметы и средства личной гигиены.	1	
5	Предметы и средства личной гигиены.	1	
6	Выбор предметов личной гигиены для индивидуального пользования.	1	
7	Выбор предметов личной гигиены для индивидуального пользования.	1	
	Всего	7	
<b>3 четверть</b>			
1	Выбор предметов личной гигиены для индивидуального пользования.	1	
2	Правила охраны зрения, гимнастика для глаз.	1	
3	Правила охраны зрения, гимнастика для глаз.	1	
4	Полезные и вредные привычки	1	
5	Полезные и вредные привычки	1	
6	Здоровое питание	1	
7	Здоровое питание	1	
8	Правила приёма пищи	1	
9	Правила приёма пищи	1	
	Всего	9	
<b>4 четверть</b>			
1	Обращение с одеждой и обувью	1	
2	Обращение с одеждой и обувью	1	
3	Обращение с одеждой и обувью	1	
4	Повседневный уход за одеждой	1	
5	Повседневный уход за одеждой	1	
6	Повседневный уход за обувью	1	
7	Повседневный уход за обувью	1	
8	Правила хранения одежды и обуви	1	
	Всего	8	
	<b>Итого:</b>	<b>33ч</b>	

#### Литература:

1. "Программы по обслуживающему труду для детей с умственной отсталостью для 5-9 классов"; авторы: А.Г.Галле, Л.Л.Кочетова, 2013г.
2. "Программы по социально-бытовой ориентировке"; сборник программ для специальных общеобразовательных школ для детей с ОВЗ.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 595079120666552259363833422548667397541845386418

Владелец Павлова Наталья Владимировна

Действителен с 16.08.2024 по 16.08.2025