

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики**  
**Свердловской области**

**УО Ирбитского МО**

**МОУ «Зайковская СОШ № 1»**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МОУ "Зайковская СОШ №1"**

\_\_\_\_\_ Р.С.Халикова

Приказ №92 от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету Домоводство. Самообслуживание**  
**начального общего образования**  
**для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (вариант**  
**6.4)**

**п.Зайково, 2023**

## **Пояснительная записка**

Пояснительная записка. Федеральная рабочая программа по учебному предмету "Домоводство (самообслуживание)" ФАОП НОО (вариант 6.4) составлена на основе требований к результатам освоения АООП НОО, установленными ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, федеральной программы воспитания.

*Цель обучения* – формирование представлений о себе как целостном «Я» и своем ближайшем окружении и повышение уровня самостоятельности и независимости в процессе самообслуживания.

*Основные задачи:*

Основные задачи реализации содержания:

Практическое взаимодействие с окружающим, развитие ориентации в ближайшем окружении.

Усвоение правил безопасного для мира природы поведения человека.

Формирование первоначальных представлений о себе, своих физических возможностях, возможностях сверстников и других людей.

Формирование представлений о своей семье, взаимоотношениях в семье, обязанностях членов семьи и ребенка.

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

Формирование представлений о правилах безопасного жизнеобеспечения, способах безопасного поведения в экстремальных ситуациях.

Формирование умения выполнять доступные бытовые поручения (обязанности), связанные с уборкой помещений, с уходом за вещами, участие в покупке продуктов, в процессе приготовления пищи, в сервировке и уборке столов.

Формирование первоначальных представлений об окружающих объектах: о доме, школе, о расположенных в них и рядом объектах, о транспорте.

Усвоение правил безопасного поведения в помещении и на улице.

Овладение первоначальными представлениями о социальной жизни, о профессиональных и социальных ролях людей.

Формирование представлений об обязанностях и правах самого ребёнка, его роли ученика.

Освоение навыков учебной деятельности и накопление опыта взаимодействия с взрослыми и сверстниками.

## **Содержание учебного предмета «Домоводство (самообслуживание)»**

Содержание учебного предмета, его цели и практические задачи должны определяться с учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся. Содержание должно обеспечивать возможность достижения планируемых в СИПР результатов.

### **Подготовительный класс**

#### **«Навыки, связанные с гигиеной тела»**

Закрепить приобретенные в дошкольном возрасте умения различать и называть части тела (голова, глаза, волосы, нос, рот, зубы, уши, шея, грудь,

живот, спина, плечи, руки, ноги, пальцы, ногти, колени). Закрепить умение различать и называть предметы санитарии и гигиены: мыло, мыльница, мочалка; гребешок (расчёска), зубная щётка, зубной порошок, зубная паста, ножницы; таз, ванна, полотенце. Закрепить умение различать и называть действия, связанные с гигиеной тела: мыть - вытирать; 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 вытираться. Знать, где следует хранить предметы туалета: мыльница, гребешок, полотенце; зубная щётка, паста или порошок.

#### **«Навыки одевания и раздевания»**

Закрепить умение различать и называть предметы одежды: рубашка, платье, костюм, брюки, носки, колготки, трусы, носовой платок, штаны, пальто, шапка, варежки, шарф, ботинки, галоши, валенки. Закрепить навыки одевания и обувания под присмотром воспитателя. Знать как складывать и куда класть или вешать снятую одежду.

#### **«Навыки приема пищи»**

Уметь различать и называть предметы, нужные для приема пищи (ложка, тарелка, салфетка, стакан, кружка, солонка, блюдечко, клеенка). 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. Знать, что нельзя есть зеленые, а также невымытые ягоды, овощи и фрукты.

#### **«Навыки культурного поведения»**

Садиться за стол и выходить из-за стола по разрешению учителя. Выйдя из-за стола, задвигать за собою стул. Уметь вовремя попроситься в туалет и вымыть руки после него. Уметь ходить попарно и знать свое место на прогулке. Участвовать в физкультурзарядке. Не сорить, а бросать ненужные бумажки в корзину или ящик для мусора.

### **1 класс**

#### **«Навыки, связанные с гигиеной тела»**

Закрепить приобретенные в дошкольном возрасте умения различать и называть части тела (голова, глаза, волосы, нос, рот, зубы, уши, шея, грудь, живот, спина, плечи, руки, ноги, пальцы, ногти, колени). Закрепить умение различать и называть предметы.

санитарии и гигиены: мыло, мыльница, мочалка; гребешок (расчёска), зубная щётка, зубной порошок, зубная паста, ножницы; таз, ванна, полотенце. Закрепить умение различать и называть действия, связанные с гигиеной тела: мыть - вытирать; 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 вытираться. Знать, где следует хранить предметы туалета: мыльница, гребешок, полотенце; зубная щётка, паста или порошок.

#### **«Навыки одевания и раздевания»**

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

одевания и обувания под присмотром воспитателя. Знать как складывать и куда класть или вешать снятую одежду.

#### **«Навыки приема пищи»**

Уметь различать и называть предметы, нужные для приема пищи (ложка, тарелка, салфетка, стакан, кружка, солонка, блюдечко, клеенка). 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. Знать, что нельзя есть зеленые, а также невымытые ягоды, овощи и фрукты.

#### **«Навыки культурного поведения»**

Садиться за стол и выходить из-за стола по разрешению учителя. Выйдя из-за стола, задвигать за собою стул. Уметь вовремя попроситься в туалет и вымыть руки после него. Уметь ходить попарно и знать свое место на прогулке. Участвовать в физкультурзарядке. Не сорить, а бросать ненужные бумажки в корзину или ящик для мусора.

### **2 класс**

#### **«Навыки, связанные с гигиеной 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: твердое 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».

#### **«Навыки одевания и раздевания»**

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».

#### **«Навыки приема 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.

### **«Навыки культурного поведения»**

Садиться за стол и выходить из-за стола по разрешению учителя. Выйдя из-за стола, задвигать за собою стул. Уметь вовремя попроситься в туалет и вымыть руки после него. Уметь ходить попарно и знать свое место на прогулке. Участвовать в физкультзарядке. Не сорить, а бросать ненужные бумажки в корзину или ящик для мусора.

### **3 класс**

#### **«Навыки, связанные с гигиеной тела»**

Части тела, лица, головы. Предметы гигиены, их назначение, хранение. Отработка навыка мытья рук. Отработка навыка чистить зубы. Отработка навыка ухода за ушами. Отработка навыка расчесывания волос. Отработка навыка мытья ног.

#### **«Навыки одевания и раздевания»**

Отработка навыка складывания одежды. Отработка навыка застегивания: пуговиц, молнии, крючков. Стирка мелких вещей (носки). Отработка навыка шнурования обуви. Отработка умения выбирать головной убор по сезону.

#### **«Навыки приема пищи»**

Отработка навыков правильного поведения за столом. Правила хранения хлеба.

Отработка умения отваривать яйца. Заваривание чая. Сервировка к чаепитию.

#### **«Навыки культурного поведения»**

Правила поведения в семье. Инвентарь для уборки помещения. Отработка навыков уборки помещения. Отработка навыка перехода по светофору. Отработка навыка перехода дороги без светофора. Правила поведения в автобусе. Правила поведения в школе. Отработка навыка приветствовать. Отработка навыка прощаться. Отработка навыков обращения к сверстникам и взрослым. Правила поведения на улицах города. Игра «Магазин». Правила поведения в лесу. Правила поведения на водоемах.

### **4 класс**

#### **«Навыки, связанные с гигиеной тела»**

Намыливание мочалки: использование мочалки при мытье. Вытирание банным полотенцем. Умение откладывать(сдерживать) опрвление нужды. Смывание унитаза. Мытье рук после опрвления нужды. Идём во время в туалет, раздеваемся, подтираемся, спускаем воду и одеваемся самостоятельно.

#### **«Навыки одевания и раздевания»**

Летняя, зимняя, осенняя одежда. Подбираем одежду в зависимости от погоды. Просим пришить пуговицу. Правильно ставить обувь в отведенное место. Сравнение, кто правильно сложил одежду на своем стульчике, исправлять ошибку. Пользоваться щеткой для одежды. Обувь взрослая – обувь детская. Раздевание и одевание одежды по пиктограммам. Раздевание и одевание одежды по пиктограммам. Раздевание и одевание одежды по

пиктограммам. Чистим загрязнения на одежде. Вставляем нижний край молнии

в замок. Выбираем соответствующую одежду, по сезону и случаю.

#### **«Навыки приема пищи»**

Начинаем мыть посуду. Сервировка стола. Правила поведения за столом.

#### **«Навыки культурного поведения»**

Правила поведения за столом; эстетика приема пищи. Правила поведения за столом; эстетика приема пищи. Правила поведения в транспорте. Правила поведения в транспорте. Правила поведения на общественных мероприятиях: концерты, поездки. Правила поведения на общественных мероприятиях: концерты, поездки.

### **Предметные результаты изучения учебного предмета «Домоводство. (самообслуживание)»**

1) представление о себе как "Я", осознание общности и различий "Я" от других:

соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале;

представления о собственном теле;

отнесение себя к определенному полу;

2) умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей:

умение обслуживать себя: принимать пищу и пить, ходить в туалет, выполнять гигиенические процедуры, одеваться и раздеваться и другое;

умение сообщать о своих потребностях и желаниях.

3) умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами:

умение определять свое самочувствие (как хорошее или плохое), показывать или сообщать о болезненных ощущениях взрослому;

умение соблюдать гигиенические правила в соответствии с режимом дня (чистка зубов утром и вечером, мытье рук перед едой и после посещения туалета), умение следить за своим внешним видом.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета. «Домоводство (самообслуживание).**

Умение решать постоянно возникающие жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей.

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 учебного предмета «Домоводство (самообслуживание)»

### Подготовительный класс

№	Тема урока	Количество часов
<b>Навыки, связанные с гигиеной тела (9 ч.)</b>		
1	Различение и называние частей тела (голова, глаза, волосы, нос, рот, зубы)	1
2	Различение и называние частей тела (уши, шея, грудь, живот, спина, плечи)	1
3	Различение и называние частей тела (руки, ноги, пальцы, ногти, колени)	1
4	Различение и называние предметов санитарии и гигиены: мыло, мыльница, мочалка	1
5	Различение и называние предметов санитарии и гигиены: гребешок (расчёска), зубная щётка, зубной порошок, зубная паста, ножницы	1
6	Различение и называние предметов санитарии и гигиены: таз, ванна, полотенце	1
7	Различение и называние действий, связанных с гигиеной тела: мыть - вытирать; чистить; полоскать; причёсываться	1
8	Быть чистым – красиво, приятно и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям	1
9	Развитие навыка совершать туалет: мыть с мылом руки, насухо вытираться. Правила хранения предметов туалета: мыльницы, гребешка, полотенца; зубной щётки, пасты или порошка	1
<b>Навыки одевания и раздевания (7 ч.)</b>		
10	Различение и называние предметов одежды (рубашка, платье, костюм, брюки, штаны)	1
11	Различение и называние предметов одежды (носки, трусы, носовой платок)	1
12	Различение и называние предметов одежды (пальто, шапка, варежки, шарф)	1
13	Различение и называние предметов одежды (ботинки, галоши, валенки)	1
14	Различение и называние предметов одежды (закрепление)	1
15	Закрепление навыков одевания и обувания	1
16	Хранение одежды	1
<b>Навыки приема пищи (9 ч.)</b>		
17	Различение и называние предметов, нужных для приема пищи (ложка, тарелка, салфетка)	1
18	Различение и называние предметов, нужных для приема пищи (стакан, кружка, блюдечко)	1
19	Различение и называние предметов, нужных для приема пищи (солонка, клеенка)	1

20	Закрепление навыка мыть руки перед едой	1
21	Закрепление навыка правильно держать ложку, правильно ею пользоваться, не разливая еду	1
22	Закрепление навыка хорошо пережевывать пищу	1
23	Закрепление навыка уметь есть опрятно, не роняя еду на стол и на пол	1
24	Немытые ягоды, овощи и фрукты	1
25	Незрелые ягоды, овощи и фрукты	1
<b>Навыки культурного поведения (8 ч.)</b>		
26	Как садиться за стол	1
27	Как садиться за стол и выходить из-за стола	1
28	Как придвигать к себе стул	1
29	Как задвигать за собою стул, выйдя из-за стола	1
30	Как попроситься в туалет	1
31	Как попроситься в туалет и вымыть руки после него	1
32	Как не сорить	1
33	Куда и как бросать мусор	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>33</b>

<b>1 класс</b>		
№	Тема урока	Количество часов
<b>Навыки, связанные с гигиеной тела (9 ч.)</b>		
1	Различение и называние частей тела (голова, глаза, волосы, нос, рот, зубы)	1
2	Различение и называние частей тела (уши, шея, грудь, живот, спина, плечи)	1
3	Различение и называние частей тела (руки, ноги, пальцы, ногти, колени)	1
4	Различение и называние предметов санитарии и гигиены: мыло, мыльница, мочалка	1
5	Различение и называние предметов санитарии и гигиены: гребешок (расчёска), зубная щётка, зубной порошок, зубная паста, ножницы	1



6	Различение и называние предметов санитарии и гигиены: таз, ванна, полотенце	1
7	Различение и называние действий, связанных с гигиеной тела: мыть - вытирать; чистить; полоскать; причёсываться	1
8	Быть чистым – красиво, приятно и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям	1
9	Развитие навыка совершать туалет: мыть с мылом руки, насухо вытираться. Правила хранения предметов туалета: мыльницы, гребешка, полотенца; зубной щётки, пасты или порошка	1
<b>Навыки одевания и раздевания (7 ч.)</b>		
10	Различение и называние предметов одежды (рубашка, платье, костюм, брюки, штаны)	1
11	Различение и называние предметов одежды (носки, трусы, носовой платок)	1
12	Различение и называние предметов одежды (пальто, шапка, варежки, шарф)	1
13	Различение и называние предметов одежды (ботинки, галоши, валенки)	1
14	Различение и называние предметов одежды (закрепление)	1
15	Закрепление навыков одевания и обувания	1
16	Хранение одежды	1
<b>Навыки приема пищи (9 ч.)</b>		
17	Различение и называние предметов, нужных для приема пищи (ложка, тарелка, салфетка)	1
18	Различение и называние предметов, нужных для приема пищи (стакан, кружка, блюдечко)	1
19	Различение и называние предметов, нужных для приема пищи (солонка, клеенка)	1
20	Закрепление навыка мыть руки перед едой	1
21	Закрепление навыка правильно держать ложку, правильно ею пользоваться, не разливая еду	1
22	Закрепление навыка хорошо пережевывать пищу	1
23	Закрепление навыка уметь есть опрятно, не роняя еду на стол и на пол	1
24	Немытые ягоды, овощи и фрукты	1
25	Незрелые ягоды, овощи и фрукты	1
<b>Навыки культурного поведения (8 ч.)</b>		
26	Как садиться за стол	1
27	Как садиться за стол и выходить из-за стола	1
28	Как придвигать к себе стул	1
29	Как задвигать за собою стул, выйдя из-за стола	1
30	Как попроситься в туалет	1
31	Как попроситься в туалет и вымыть руки после него	1

32	Как не сорить	1
33	Куда и как бросать мусор	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>33</b>

**2 класс**

№	Тема урока	Количество часов
<b>Навыки, связанные с гигиеной тела (9 ч.)</b>		
1	Части тела	2
2	Предметы личной гигиены	2
3	Зарядка по утрам	2
4	Режим дня	2
5	Дидактическая игра «Я – человек»	1
<b>Навыки одевания и раздевания (8 ч.)</b>		
6	Одежда	1
7	Сезонная одежда	1
8	Обувь	1
9	Сезонная обувь	1
10	Головные уборы	1
11	Шнуровка обуви	1
12	Застегивание одежды	2
<b>Навыки приема пищи (9 ч.)</b>		
13	Правила поведения за столом	2
14	Завтрак	2
15	Обед	2
16	Полдник	2
17	Ужин	1
<b>Навыки культурного поведения (8 ч.)</b>		
18	Правила поведения за столом	2
19	Уборка в классе	2
20	Уборка дома	2
21	Итоговое занятие «Чему мы научились»	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>

**3 класс**

№	Тема урока	Количество часов
<b>Навыки, связанные с гигиеной тела (9 ч.)</b>		
1	Части тела	2

2	Предметы личной гигиены: мыло, полотенце, шампунь, расческа	1
3	Зубная щетка, зубная паста	1
4	Подстригание ногтей	1
5	Чистка зубов. Значение. Правила	1
6	Мытьё, вытирание и чистка ушей	1
7	Расчёсывание волос	1
8	Зарядка по утрам	1
<b>Навыки одевания и раздевания (8 ч.)</b>		
10	Различение предметов одежды. Одежда по сезонам	1
11	Различение предметов обуви. Обувь по сезонам.	1
12	Различение головных уборов. Головные уборы по сезонам	1
13	Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды	1
14	Выворачивание одежды	1
15	Растегивание и застегивание липучки	1
16	Растегивание и застегивание пуговицы	1
17	Растегивание и застегивание молнии	1
<b>Навыки приема пищи (9 ч.)</b>		
18	Полезные и вредные продукты	1
19	Напитки. Виды напитков (чай, компот, молоко), их название.	1
20	Приём пищи: питьё напитка из кружки; питьё через соломинку	1
21	Завтрак. Еда руками	2
22	Обед. Еда ложкой первых блюд	2
23	Второе блюдо. Еда вилкой. Использование салфетки	2
<b>Навыки культурного поведения (8 ч.)</b>		
24	Уборка тарелки и чашки за собой, вытирание стола тряпкой	2
25	Соблюдение последовательности действий в туалете	2
26	Правила поведения за столом	2
27	Умение пользования туалетом. Мытьё рук после туалета	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>

#### 4 класс

№	Тема урока	Количество часов
<b>Навыки, связанные с гигиеной тела (9 ч.)</b>		
1	Намыливание мочалки: использование мочалки при	2

	мытьё	
2	Вытирание банным полотенцем	2
3	Умение откладывать(сдерживать) опрвление нужды	2
4	Смывание унитаза	1
5	Мытьё рук после опрвления нужды	1
6	Идём вовремя в туалет, раздеваемся, подтираемся, спускаем воду и одеваемся самостоятельно	1
<b>Навыки одевания и раздевания (8 ч.)</b>		
7	Формирование навыка расстегивания кнопки	1
8	Формирование навыка застегивания кнопки	1
9	Формирование навыка расстегивания ремня	1
10	Формирование навыка застегивания ремня	1
11	Формирование навыка развязывания шнурка	1
12	Формирование навыка завязывания шнурка	1
13	Последовательность разувания/ обувании на прогулку	2
<b>Навыки приема пищи (9 ч.)</b>		
14	Еда ложкой	2
15	Еда вилкой	2
16	Еда руками	2
17	Начинаем мыть посуду	3
<b>Навыки культурного поведения (8 ч.)</b>		
18	Правила поведения в транспорте	2
19	Правила поведения на общественных мероприятиях: концерты, поездки	2
20	Правила поведения в туалетной комнате	1
21	Поведение в школе. «Школа наш дом»	2
22	Правила поведения за столом; эстетика приема пищи	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>