МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. ТАТАРСКА

ПРИНЯТО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
решением методического объединения учителей естественного цикла	Зам. Директора УВР _____ Е.Л.Петрова	Директор школы-интерната _____ А.Н. Козлов
протокол от 26.08 № 1	26.08.2025 г.	пр. 76
Принято решением МО естественного цикла	Согласовано Зам. дир. по УВР _____ Е.Л Петрова	26.08.2025 г. Утверждено дир. школы-интерната _____ А.Н. Козлов
пр. 11 от 28.08.26г	28.08.26	пр. 64 от 28.08.26г

Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Человек»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) вариант 2
в соответствии с ФАООП
для обучающихся 5 – 9 классов

Нормативная основа программы

Программа разработана с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью и сформирован в соответствии с требованиями:

• Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

• Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями).

• Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28-09-2020 года N 28об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

• Постановлением главного государственного санитарного врача РФ № 2 от 28-01-2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

• Приказа О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года N 254.

• Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью интеллектуальными нарушениями (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026);

• Уставом МБОУ школы – интерната г. Татарска.

• Адаптированной основной общеобразовательной программой для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития (II вариант).

• Учебным планом МБОУ школы – интерната г. Татарска.

Пояснительная записка

Приобщение обучающегося к социальному миру начинается с развития представлений о себе. Становление личности обучающегося 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.

Содержание обучения в рамках предмета "Человек" включает формирование представлений о себе как "Я" и своем ближайшем окружении и повышение уровня самостоятельности в процессе самообслуживания.

Программа представлена следующими разделами: **"Представления о себе", "Семья", "Гигиена тела", "Туалет", "Прием 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 и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках, возрастных изменениях.

Раздел «Гигиена тела» включает задачи по формированию умений умываться, мыться под душем, чистить зубы, мыть голову, стричь ногти, причесываться. Раздел "Обращение с одеждой и обувью" включает задачи по формированию умений ориентироваться в одежде, соблюдать последовательность действий при одевании и снятии предметов одежды.

Раздел «Прием пищи» предполагает обучение использованию во время еды столовых приборов, питью из кружки, накладыванию пищи в тарелку, пользованию салфеткой.

Задачи по формированию навыков обслуживания себя в туалете включены в **раздел «Туалет».**

В рамках **раздела «Семья»** предполагается формирование представлений о своем ближайшем окружении: членах семьи, взаимоотношениях между ними, семейных традициях. Ребенок учится соблюдать правила и нормы культуры поведения и общения в семье. Важно, чтобы образцом культуры общения для обучающегося являлось доброжелательное и заботливое отношение к окружающим, спокойный приветливый тон. Ребенок учится понимать окружающих людей, проявлять к ним внимание, общаться и взаимодействовать с ними.

Содержание разделов представлено с учетом возрастных особенностей. Например, работа по формированию таких гигиенических навыков, как мытье рук, питье из кружки проводится с обучающимися младшего возраста, а обучение бритью, уходу за кожей лица, мытью в душе проводится с обучающимися более старшего возраста.

Большинство разделов включает задачи, требующие обучения отдельным операциям, например, при мытье рук ребенок учится удерживать руки под струей воды, намыливать руки. 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.

При формировании навыков самообслуживания важно объединять усилия специалистов и родителей (законных представителей). Работа, проводимая в образовательной организации, должна продолжаться дома. В домашних условиях возникает больше естественных ситуаций для совершенствования навыков самообслуживания.

В учебном плане предмет представлен на протяжении 9 лет обучения. С обучающимися старшего возраста формирование навыков самообслуживания (например, бритье, мытье тела) осуществляется в рамках коррекционно-развивающих занятий.

Содержание учебного предмета «Человек» 5 класс

Раздел «Представления о себе»

Идентификация себя как мальчика (девочки), юноши (девушки). Узнавание (различение) частей тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колено, ступня, пальцы, пятка). Знание назначения частей тела. Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). Знание назначения частей лица. Знание вредных привычек. Сообщение о состоянии своего здоровья. Называние своего имени и фамилии. Называние своего возраста (даты рождения). Знание видов деятельности для организации своего свободного времени. Сообщение сведений о себе. Рассказ о себе. Знание возрастных изменений человека.

Раздел «Гигиена тела»

Различение вентилей с горячей и холодной водой. Регулирование напора струи воды. Смешивание воды до комфортной температуры. Вытирание рук полотенцем. Сушка рук с помощью автоматической сушилки. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук: открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, намачивание рук, намыливание рук, смывание мыла с рук, закрывание крана, вытирание рук. Нанесение крема на руки.

Подстригание ногтей ножницами. Подпиливание ногтей пилочкой. Нанесение покрытия на ногтевую поверхность. Удаление декоративного покрытия с ногтей.

Вытирание лица. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица: открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, набирание воды в руки, выливание воды на лицо, протирание лица, закрывание крана, вытирание лица.

Чистка зубов. Полоскание полости рта. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта: открывание тюбика с зубной пастой, намачивание щетки, выдавливание зубной пасты на зубную щетку, чистка зубов, полоскание рта, мытье щетки, закрывание тюбика с зубной пастой.

Очищение носового хода. Нанесение косметического средства на лицо. Соблюдение последовательности действий при бритье электробритвой, безопасным станком.

Расчесывание волос. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании волос: намачивание волос, намыливание волос, смывание шампуня с волос, вытирание волос. Соблюдение последовательности действий при сушке волос феном: включение фена (розетка, переключатель), направление струи воздуха на разные участки головы, выключение фена, расчесывание волос.

Мытье ушей. Чистка ушей. Вытирание ног. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног: намачивание ног, намыливание ног, смывание мыла, вытирание ног.

Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела: ополаскивание тела водой, намыливание частей тела, смывание мыла, вытирание тела. Гигиена интимной зоны. Пользование гигиеническими прокладками. Пользование косметическими средствами (дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами).

Раздел «Обращение с одеждой и обувью»

Узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джемпер, кофта), рубашка (блузка, футболка), майка, трусы, юбка (платье), брюки (джинсы, шорты), носки (колготки). Знание назначения предметов одежды. Узнавание (различение) деталей предметов одежды: пуговицы (молнии, заклепки), рукав (воротник, манжеты). Знание назначения деталей предметов одежды. Узнавание (различение) предметов обуви: сапоги (валенки), ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки. Знание назначения видов обуви (спортивная, домашняя, выходная, рабочая). Различение сезонной обуви (зимняя, летняя, демисезонная). Узнавание (различение) головных уборов (шапка, шляпа, кепка, панама, платок). Знание назначения головных уборов. Различение сезонных головных уборов. Различение по сезонам предметов одежды (предметов обуви, головных уборов). Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий. Различение видов одежды (повседневная, праздничная,

рабочая, домашняя, спортивная). Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия. Различение сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная).

Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка). Снятие предмета одежды (например, кофты: захват кофты за край правого рукава, стягивание правого рукава кофты, захват кофты за край левого рукава, стягивание левого рукава кофты). Снятие обуви (например, ботинок: захват рукой задней части правого ботинка, стягивание правого ботинка, захват рукой задней части левого ботинка, стягивание левого ботинка). Соблюдение последовательности действий при раздевании (например, верхней одежды: снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки, расстегивание сапог, снятие сапог). Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка). Надевание предмета одежды (например, брюк: захват брюк за пояс, вставление ноги в одну брючину, вставление ноги в другую брючину, натягивание брюк). Обувание обуви (например, сапог: захват двумя руками голенища правого сапога, вставление ноги в сапог, захват двумя руками голенища левого сапога, вставление ноги в сапог). Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды (например, надевание колготок, надевание футболки, надевание юбки, надевание кофты). Контроль своего внешнего вида. Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка). Выворачивание одежды.

Раздел «Туалет»

Сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и оправление малой или большой нужды. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение последовательности действий в туалете (поднимание крышки (опускание сидения), спускание одежды (брюк, колготок, трусов), сидение на унитазе (горшке), оправление нужды в унитаз, пользование туалетной бумагой, одевание одежды (трусов, колготок, брюк), нажимание кнопки слива воды, мытье рук.

Раздел «Прием пищи»

Сообщение о желании пить. Питье через соломинку. Питье из кружки (стакана): захват кружки (стакана), поднесение кружки (стакана) ко рту, наклон кружки (стакана), втягивание (вливание) жидкости в рот, опускание кружки (стакана) на стол. Наливание жидкости в кружку. Сообщение о желании есть. Еда руками. Еда ложкой: захват ложки, зачерпывание ложкой пищи из тарелки, поднесение ложки с пищей ко рту, снятие с ложки пищи губами, опускание ложки в тарелку. Еда вилкой: захват вилки, накалывание кусочка пищи, поднесение вилки ко рту, снятие губами с вилки кусочка пищи, опускание вилки в тарелку. Использование ножа и вилки во время приема пищи: отрезание ножом кусочка

пищи от целого куска, наполнение вилки гарниром с помощью ножа. Использование салфетки во время приема пищи. Накладывание пищи в тарелку.

Раздел «Семья»

Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) обучающихся и взрослых. Определение своей социальной роли в семье. Различение социальных ролей членов семьи. Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи. Представление о профессиональной деятельности членов семьи. Рассказ о своей семье.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Человек» 5 класс

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;
- представление о собственном теле;
- отнесение себя к определенному полу;
- умение определять "моё" и "не моё", осознавать и выражать свои интересы, желания;
- умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, место жительства, интересы;
- представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям.

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;
- 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.

4) Представления о своей семье, взаимоотношениях в семье:

- представления о членах семьи, родственных отношениях в семье и своей социальной роли, обязанностях членов семьи, бытовой и досуговой деятельности семьи.

Учебно-тематический план программы «Человек» 5 класс

(3 ч/н х 34 = 102ч)

№	Наименование разделов	Кол-во часов
1	Представления о себе	13
2	Гигиена тела	21
3	Обращение с одеждой и обувью	12
4	Туалет	4
5	Приём пищи	26
6	Семья	20
7	Диагностика	6
	Итого:	102

Содержание учебного предмета «Человек» 6 класс

Раздел «Представления о себе»

Идентификация себя как мальчика (девочки), юноши (девушки). Узнавание (различение) частей тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колено, ступня, пальцы, пятка). Знание назначения частей тела. Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). Знание назначения частей лица. Знание строения человека (скелет, мышцы, кожа). Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (сердце, легкие, печень, почки, желудок). Знание назначения внутренних органов. Знание вредных привычек. Сообщение о состоянии своего здоровья. Называние своего имени и фамилии. Называние своего возраста (даты рождения). Знание видов деятельности для организации своего свободного времени. Сообщение сведений о себе. Рассказ о себе. Знание возрастных изменений человека.

Раздел «Гигиена тела»

Различение вентилей с горячей и холодной водой. Регулирование напора струи воды. Смешивание воды до комфортной температуры. Вытирание рук полотенцем. Сушка рук с помощью автоматической сушилки. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук: открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, намачивание рук, намыливание рук, смывание мыла с рук, закрывание крана, вытирание рук. Нанесение крема на руки.

Подстригание ногтей ножницами. Подпиливание ногтей пилочкой. Нанесение покрытия на ногтевую поверхность. Удаление декоративного покрытия с ногтей.

Вытирание лица. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица: открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, набирание воды в руки, выливание воды на лицо, протирание лица, закрывание крана, вытирание лица.

Чистка зубов. Полоскание полости рта. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта: открывание тюбика с зубной пастой, намачивание щетки, выдавливание зубной пасты на зубную щетку, чистка зубов, полоскание рта, мытье щетки, закрывание тюбика с зубной пастой.

Очищение носового хода. Нанесение косметического средства на лицо. Соблюдение последовательности действий при бритье электробритвой, безопасным станком.

Расчесывание волос. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании волос: намачивание волос, намыливание волос, смывание шампуня с волос, вытирание волос. Соблюдение последовательности действий при сушке волос феном: включение фена (розетка, переключатель), направление струи воздуха на разные участки головы, выключение фена, расчесывание волос.

Мытье ушей. Чистка ушей. Вытирание ног. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног: намачивание ног, намыливание ног, смывание мыла, вытирание ног.

Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела: ополаскивание тела водой, намыливание частей тела, смывание мыла, вытирание тела. Гигиена интимной зоны. Пользование гигиеническими прокладками. Пользование косметическими средствами (дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами).

Раздел «Обращение с одеждой и обувью»

Узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джемпер, кофта), рубашка (блузка, футболка), майка, трусы, юбка (платье), брюки (джинсы, шорты), носки (колготки). Знание назначения предметов одежды. Узнавание (различение) деталей предметов одежды: пуговицы (молнии, заклепки), рукав (воротник, манжеты). Знание назначения деталей предметов одежды. Узнавание (различение) предметов обуви: сапоги (валенки), ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки. Знание назначения видов обуви (спортивная, домашняя, выходная, рабочая). Различение сезонной обуви (зимняя, летняя, демисезонная). Узнавание (различение) головных уборов (шапка, шляпа, кепка, панама, платок). Знание назначения головных уборов. Различение сезонных головных уборов. Различение по сезонам предметов одежды (предметов обуви, головных уборов). Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий. Различение видов одежды (повседневная, праздничная,

рабочая, домашняя, спортивная). Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия. Различение сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная).

Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка). Снятие предмета одежды (например, кофты: захват кофты за край правого рукава, стягивание правого рукава кофты, захват кофты за край левого рукава, стягивание левого рукава кофты). Снятие обуви (например, ботинок: захват рукой задней части правого ботинка, стягивание правого ботинка, захват рукой задней части левого ботинка, стягивание левого ботинка). Соблюдение последовательности действий при раздевании (например, верхней одежды: снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки, расстегивание сапог, снятие сапог). Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка). Надевание предмета одежды (например, брюк: захват брюк за пояс, вставление ноги в одну брючину, вставление ноги в другую брючину, натягивание брюк). Обувание обуви (например, сапог: захват двумя руками голенища правого сапога, вставление ноги в сапог, захват двумя руками голенища левого сапога, вставление ноги в сапог). Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды (например, надевание колготок, надевание футболки, надевание юбки, надевание кофты). Контроль своего внешнего вида. Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка). Выворачивание одежды.

Раздел «Туалет»

Сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и оправление малой или большой нужды. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение последовательности действий в туалете (поднимание крышки (опускание сидения), спускание одежды (брюк, колготок, трусов), сидение на унитазе (горшке), оправление нужды в унитаз, пользование туалетной бумагой, одевание одежды (трусов, колготок, брюк), нажимание кнопки слива воды, мытье рук.

Раздел «Прием пищи»

Сообщение о желании пить. Питье через соломинку. Питье из кружки (стакана): захват кружки (стакана), поднесение кружки (стакана) ко рту, наклон кружки (стакана), втягивание (вливание) жидкости в рот, опускание кружки (стакана) на стол. Наливание жидкости в кружку. Сообщение о желании есть. Еда руками. Еда ложкой: захват ложки, зачерпывание ложкой пищи из тарелки, поднесение ложки с пищей ко рту, снятие с ложки пищи губами, опускание ложки в тарелку. Еда вилкой: захват вилки, накалывание кусочка пищи, поднесение вилки ко рту, снятие губами с вилки кусочка пищи, опускание вилки в тарелку. Использование ножа и вилки во время приема пищи: отрезание ножом кусочка

пищи от целого куска, наполнение вилки гарниром с помощью ножа. Использование салфетки во время приема пищи. Накладывание пищи в тарелку.

Раздел «Семья»

Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) обучающихся и взрослых. Определение своей социальной роли в семье. Различение социальных ролей членов семьи. Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи. Представление о профессиональной деятельности членов семьи. Рассказ о своей семье.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Человек» 6 класс

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;
- представление о собственном теле;
- отнесение себя к определенному полу;
- умение определять "моё" и "не моё", осознавать и выражать свои интересы, желания;
- умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, место жительства, интересы;
- представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям.

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;
- 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.

4) Представления о своей семье, взаимоотношениях в семье:

- представления о членах семьи, родственных отношениях в семье и своей социальной роли, обязанностях членов семьи, бытовой и досуговой деятельности семьи.

Учебно-тематический план программы «Человек» 6 класс

(3 ч/н х 34 = 102ч)

№	Наименование разделов	Кол-во часов
1	Представления о себе	21
2	Гигиена тела	20
3	Обращение с одеждой и обувью	25
4	Туалет	4
5	Приём пищи	12
6	Семья	16
7	Диагностика	4
	Итого:	102

Содержание учебного предмета «Человек» 7 класс

Раздел «Представления о себе»

Идентификация себя как мальчика (девочки), юноши (девушки). Узнавание (различение) частей тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колено, ступня, пальцы, пятка). Знание назначения частей тела. Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). Знание назначения частей лица. Знание строения человека (скелет, мышцы, кожа). Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (сердце, легкие, печень, почки, желудок). Знание назначения внутренних органов. Знание вредных привычек. Сообщение о состоянии своего здоровья. Называние своего имени и фамилии. Называние своего возраста (даты рождения). Знание видов деятельности для организации своего свободного времени. Сообщение сведений о себе. Рассказ о себе. Знание возрастных изменений человека.

Раздел «Гигиена тела»

Различение вентилей с горячей и холодной водой. Регулирование напора струи воды. Смешивание воды до комфортной температуры. Вытирание рук полотенцем. Сушка рук с помощью автоматической сушилки. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук: открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, намачивание рук, намыливание рук, смывание мыла с рук, закрывание крана, вытирание рук. Нанесение крема на руки.

Подстригание ногтей ножницами. Подпиливание ногтей пилочкой. Нанесение покрытия на ногтевую поверхность. Удаление декоративного покрытия с ногтей.

Вытирание лица. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица: открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, набирание воды в руки, выливание воды на лицо, протирание лица, закрывание крана, вытирание лица.

Чистка зубов. Полоскание полости рта. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта: открывание тюбика с зубной пастой, намачивание щетки, выдавливание зубной пасты на зубную щетку, чистка зубов, полоскание рта, мытье щетки, закрывание тюбика с зубной пастой.

Очищение носового хода. Нанесение косметического средства на лицо. Соблюдение последовательности действий при бритье электробритвой, безопасным станком.

Расчесывание волос. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании волос: намачивание волос, намыливание волос, смывание шампуня с волос, вытирание волос. Соблюдение последовательности действий при сушке волос феном: включение фена (розетка, переключатель), направление струи воздуха на разные участки головы, выключение фена, расчесывание волос.

Мытье ушей. Чистка ушей. Вытирание ног. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног: намачивание ног, намыливание ног, смывание мыла, вытирание ног.

Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела: ополаскивание тела водой, намыливание частей тела, смывание мыла, вытирание тела. Гигиена интимной зоны. Пользование гигиеническими прокладками. Пользование косметическими средствами (дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами).

Раздел «Обращение с одеждой и обувью»

Узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джемпер, кофта), рубашка (блузка, футболка), майка, трусы, юбка (платье), брюки (джинсы, шорты), носки (колготки). Знание назначения предметов одежды. Узнавание (различение) деталей предметов одежды: пуговицы (молнии, заклепки), рукав (воротник, манжеты). Знание назначения деталей предметов одежды. Узнавание (различение) предметов обуви: сапоги (валенки), ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки. Знание назначения видов обуви (спортивная, домашняя, выходная, рабочая). Различение сезонной обуви (зимняя, летняя, демисезонная). Узнавание (различение) головных уборов (шапка, шляпа, кепка, панама, платок). Знание назначения головных уборов. Различение сезонных головных уборов. Различение по сезонам предметов одежды (предметов обуви, головных уборов). Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий. Различение видов одежды (повседневная, праздничная,

рабочая, домашняя, спортивная). Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия. Различение сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная).

Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка). Снятие предмета одежды (например, кофты: захват кофты за край правого рукава, стягивание правого рукава кофты, захват кофты за край левого рукава, стягивание левого рукава кофты). Снятие обуви (например, ботинок: захват рукой задней части правого ботинка, стягивание правого ботинка, захват рукой задней части левого ботинка, стягивание левого ботинка). Соблюдение последовательности действий при раздевании (например, верхней одежды: снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки, расстегивание сапог, снятие сапог). Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка). Надевание предмета одежды (например, брюк: захват брюк за пояс, вставление ноги в одну брючину, вставление ноги в другую брючину, натягивание брюк). Обувание обуви (например, сапог: захват двумя руками голенища правого сапога, вставление ноги в сапог, захват двумя руками голенища левого сапога, вставление ноги в сапог). Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды (например, надевание колготок, надевание футболки, надевание юбки, надевание кофты). Контроль своего внешнего вида. Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка). Выворачивание одежды.

Раздел «Туалет»

Сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и оправление малой или большой нужды. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение последовательности действий в туалете (поднимание крышки (опускание сидения), спускание одежды (брюк, колготок, трусов), сидение на унитазе (горшке), оправление нужды в унитаз, пользование туалетной бумагой, одевание одежды (трусов, колготок, брюк), нажимание кнопки слива воды, мытье рук.

Раздел «Прием пищи»

Сообщение о желании пить. Питье через соломинку. Питье из кружки (стакана): захват кружки (стакана), поднесение кружки (стакана) ко рту, наклон кружки (стакана), втягивание (вливание) жидкости в рот, опускание кружки (стакана) на стол. Наливание жидкости в кружку. Сообщение о желании есть. Еда руками. Еда ложкой: захват ложки, зачерпывание ложкой пищи из тарелки, поднесение ложки с пищей ко рту, снятие с ложки пищи губами, опускание ложки в тарелку. Еда вилкой: захват вилки, накалывание кусочка пищи, поднесение вилки ко рту, снятие губами с вилки кусочка пищи, опускание вилки в тарелку. Использование ножа и вилки во время приема пищи: отрезание ножом кусочка

пищи от целого куска, наполнение вилки гарниром с помощью ножа. Использование салфетки во время приема пищи. Накладывание пищи в тарелку.

Раздел «Семья»

Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) обучающихся и взрослых. Определение своей социальной роли в семье. Различение социальных ролей членов семьи. Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи. Представление о профессиональной деятельности членов семьи. Рассказ о своей семье.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Человек» 7 класс

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;
- представление о собственном теле;
- отнесение себя к определенному полу;
- умение определять "моё" и "не моё", осознавать и выражать свои интересы, желания;
- умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, место жительства, интересы;
- представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям.

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;
- 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.

4) Представления о своей семье, взаимоотношениях в семье:

- представления о членах семьи, родственных отношениях в семье и своей социальной роли, обязанностях членов семьи, бытовой и досуговой деятельности семьи.

Учебно-тематический план программы «Человек» 7 класс

(2 ч/н х 34 = 68ч)

№	Наименование разделов	Кол-во часов
1	Представления о себе	33
2	Гигиена тела	10
3	Обращение с одеждой и обувью	24
4	Туалет	3
5	Приём пищи	18
6	Семья	10
7	Диагностика	4
	Итого:	68

Содержание учебного предмета «Человек» 8 класс

Раздел «Представления о себе»

Идентификация себя как мальчика (девочки), юноши (девушки). Узнавание (различение) частей тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колено, ступня, пальцы, пятка). Знание назначения частей тела. Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). Знание назначения частей лица. Знание строения человека (скелет, мышцы, кожа). Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (сердце, легкие, печень, почки, желудок). Знание назначения внутренних органов. Знание вредных привычек. Сообщение о состоянии своего здоровья. Называние своего имени и фамилии. Называние своего возраста (даты рождения). Знание видов деятельности для организации своего свободного времени. Сообщение сведений о себе. Рассказ о себе. Знание возрастных изменений человека.

Раздел «Гигиена тела»

Различение вентилей с горячей и холодной водой. Регулирование напора струи воды. Смешивание воды до комфортной температуры. Вытирание рук полотенцем. Сушка рук с помощью автоматической сушилки. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук: открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, намачивание рук, намыливание рук, смывание мыла с рук, закрывание крана, вытирание рук. Нанесение крема на руки.

Подстригание ногтей ножницами. Подпиливание ногтей пилочкой. Нанесение покрытия на ногтевую поверхность. Удаление декоративного покрытия с ногтей.

Вытирание лица. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица: открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, набирание воды в руки, выливание воды на лицо, протирание лица, закрывание крана, вытирание лица.

Чистка зубов. Полоскание полости рта. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта: открывание тюбика с зубной пастой, намачивание щетки, выдавливание зубной пасты на зубную щетку, чистка зубов, полоскание рта, мытье щетки, закрывание тюбика с зубной пастой.

Очищение носового хода. Нанесение косметического средства на лицо. Соблюдение последовательности действий при бритье электробритвой, безопасным станком.

Расчесывание волос. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании волос: намачивание волос, намыливание волос, смывание шампуня с волос, вытирание волос. Соблюдение последовательности действий при сушке волос феном: включение фена (розетка, переключатель), направление струи воздуха на разные участки головы, выключение фена, расчесывание волос.

Мытье ушей. Чистка ушей. Вытирание ног. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног: намачивание ног, намыливание ног, смывание мыла, вытирание ног.

Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела: ополаскивание тела водой, намыливание частей тела, смывание мыла, вытирание тела. Гигиена интимной зоны. Пользование гигиеническими прокладками. Пользование косметическими средствами (дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами).

Раздел «Обращение с одеждой и обувью»

Узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джемпер, кофта), рубашка (блузка, футболка), майка, трусы, юбка (платье), брюки (джинсы, шорты), носки (колготки). Знание назначения предметов одежды. Узнавание (различение) деталей предметов одежды: пуговицы (молнии, заклепки), рукав (воротник, манжеты). Знание назначения деталей предметов одежды. Узнавание (различение) предметов обуви: сапоги (валенки), ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки. Знание назначения видов обуви (спортивная, домашняя, выходная, рабочая). Различение сезонной обуви (зимняя, летняя, демисезонная). Узнавание (различение) головных уборов (шапка, шляпа, кепка, панама, платок). Знание назначения головных уборов. Различение сезонных головных уборов. Различение по сезонам предметов одежды (предметов обуви, головных уборов). Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий. Различение видов одежды (повседневная, праздничная,

рабочая, домашняя, спортивная). Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия. Различение сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная).

Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка). Снятие предмета одежды (например, кофты: захват кофты за край правого рукава, стягивание правого рукава кофты, захват кофты за край левого рукава, стягивание левого рукава кофты). Снятие обуви (например, ботинок: захват рукой задней части правого ботинка, стягивание правого ботинка, захват рукой задней части левого ботинка, стягивание левого ботинка). Соблюдение последовательности действий при раздевании (например, верхней одежды: снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки, расстегивание сапог, снятие сапог). Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка). Надевание предмета одежды (например, брюк: захват брюк за пояс, вставление ноги в одну брючину, вставление ноги в другую брючину, натягивание брюк). Обувание обуви (например, сапог: захват двумя руками голенища правого сапога, вставление ноги в сапог, захват двумя руками голенища левого сапога, вставление ноги в сапог). Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды (например, надевание колготок, надевание футболки, надевание юбки, надевание кофты). Контроль своего внешнего вида. Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка). Выворачивание одежды.

Раздел «Туалет»

Сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и оправление малой или большой нужды. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение последовательности действий в туалете (поднимание крышки (опускание сидения), спускание одежды (брюк, колготок, трусов), сидение на унитазе (горшке), оправление нужды в унитаз, пользование туалетной бумагой, одевание одежды (трусов, колготок, брюк), нажимание кнопки слива воды, мытье рук.

Раздел «Прием пищи»

Сообщение о желании пить. Питье через соломинку. Питье из кружки (стакана): захват кружки (стакана), поднесение кружки (стакана) ко рту, наклон кружки (стакана), втягивание (вливание) жидкости в рот, опускание кружки (стакана) на стол. Наливание жидкости в кружку. Сообщение о желании есть. Еда руками. Еда ложкой: захват ложки, зачерпывание ложкой пищи из тарелки, поднесение ложки с пищей ко рту, снятие с ложки пищи губами, опускание ложки в тарелку. Еда вилкой: захват вилки, накалывание кусочка пищи, поднесение вилки ко рту, снятие губами с вилки кусочка пищи, опускание вилки в тарелку. Использование ножа и вилки во время приема пищи: отрезание ножом кусочка

пищи от целого куска, наполнение вилки гарниром с помощью ножа. Использование салфетки во время приема пищи. Накладывание пищи в тарелку.

Раздел «Семья»

Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) обучающихся и взрослых. Определение своей социальной роли в семье. Различение социальных ролей членов семьи. Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи. Представление о профессиональной деятельности членов семьи. Рассказ о своей семье.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Человек» 8 класс

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;
- представление о собственном теле;
- отнесение себя к определенному полу;
- умение определять "моё" и "не моё", осознавать и выражать свои интересы, желания;
- умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, место жительства, интересы;
- представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям.

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;
- 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.

4) Представления о своей семье, взаимоотношениях в семье:

- представления о членах семьи, родственных отношениях в семье и своей социальной роли, обязанностях членов семьи, бытовой и досуговой деятельности семьи.

Учебно-тематический план программы «Человек» 8 класс

(3 ч/н х 34 = 102ч)

№	Наименование разделов	Кол-во часов
1	Представления о себе	36
2	Гигиена тела	6
3	Обращение с одеждой и обувью	26
4	Туалет	4
5	Приём пищи	20
6	Семья	6
7	Диагностика	4
	Итого:	102

Содержание учебного предмета «Человек» 9 класс

Раздел «Представления о себе»

Идентификация себя как мальчика (девочки), юноши (девушки). Узнавание (различение) частей тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колено, ступня, пальцы, пятка). Знание назначения частей тела. Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). Знание назначения частей лица. Знание строения человека (скелет, мышцы, кожа). Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (сердце, легкие, печень, почки, желудок). Знание назначения внутренних органов. Знание вредных привычек. Сообщение о состоянии своего здоровья. Называние своего имени и фамилии. Называние своего возраста (даты рождения). Знание видов деятельности для организации своего свободного времени. Сообщение сведений о себе. Рассказ о себе. Знание возрастных изменений человека.

Раздел «Гигиена тела»

Различение вентилей с горячей и холодной водой. Регулирование напора струи воды. Смешивание воды до комфортной температуры. Вытирание рук полотенцем. Сушка рук с помощью автоматической сушилки. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук: открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, намачивание рук, намыливание рук, смывание мыла с рук, закрывание крана, вытирание рук. Нанесение крема на руки.

Подстригание ногтей ножницами. Подпиливание ногтей пилочкой. Нанесение покрытия на ногтевую поверхность. Удаление декоративного покрытия с ногтей.

Вытирание лица. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица: открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, набирание воды в руки, выливание воды на лицо, протирание лица, закрывание крана, вытирание лица.

Чистка зубов. Полоскание полости рта. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта: открывание тюбика с зубной пастой, намачивание щетки, выдавливание зубной пасты на зубную щетку, чистка зубов, полоскание рта, мытье щетки, закрывание тюбика с зубной пастой.

Очищение носового хода. Нанесение косметического средства на лицо. Соблюдение последовательности действий при бритье электробритвой, безопасным станком.

Расчесывание волос. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании волос: намачивание волос, намыливание волос, смывание шампуня с волос, вытирание волос. Соблюдение последовательности действий при сушке волос феном: включение фена (розетка, переключатель), направление струи воздуха на разные участки головы, выключение фена, расчесывание волос.

Мытье ушей. Чистка ушей. Вытирание ног. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног: намачивание ног, намыливание ног, смывание мыла, вытирание ног.

Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела: ополаскивание тела водой, намыливание частей тела, смывание мыла, вытирание тела. Гигиена интимной зоны. Пользование гигиеническими прокладками. Пользование косметическими средствами (дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами).

Раздел «Обращение с одеждой и обувью»

Узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джемпер, кофта), рубашка (блузка, футболка), майка, трусы, юбка (платье), брюки (джинсы, шорты), носки (колготки). Знание назначения предметов одежды. Узнавание (различение) деталей предметов одежды: пуговицы (молнии, заклепки), рукав (воротник, манжеты). Знание назначения деталей предметов одежды. Узнавание (различение) предметов обуви: сапоги (валенки), ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки. Знание назначения видов обуви (спортивная, домашняя, выходная, рабочая). Различение сезонной обуви (зимняя, летняя, демисезонная). Узнавание (различение) головных уборов (шапка, шляпа, кепка, панама, платок). Знание назначения головных уборов. Различение сезонных головных уборов. Различение по сезонам предметов одежды (предметов обуви, головных уборов). Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий. Различение видов одежды (повседневная, праздничная,

рабочая, домашняя, спортивная). Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия. Различение сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная).

Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка). Снятие предмета одежды (например, кофты: захват кофты за край правого рукава, стягивание правого рукава кофты, захват кофты за край левого рукава, стягивание левого рукава кофты). Снятие обуви (например, ботинок: захват рукой задней части правого ботинка, стягивание правого ботинка, захват рукой задней части левого ботинка, стягивание левого ботинка). Соблюдение последовательности действий при раздевании (например, верхней одежды: снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки, расстегивание сапог, снятие сапог). Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка). Надевание предмета одежды (например, брюк: захват брюк за пояс, вставление ноги в одну брючину, вставление ноги в другую брючину, натягивание брюк). Обувание обуви (например, сапог: захват двумя руками голенища правого сапога, вставление ноги в сапог, захват двумя руками голенища левого сапога, вставление ноги в сапог). Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды (например, надевание колготок, надевание футболки, надевание юбки, надевание кофты). Контроль своего внешнего вида. Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка). Выворачивание одежды.

Раздел «Туалет»

Сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и оправление малой или большой нужды. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение последовательности действий в туалете (поднимание крышки (опускание сидения), спускание одежды (брюк, колготок, трусов), сидение на унитазе (горшке), оправление нужды в унитаз, пользование туалетной бумагой, одевание одежды (трусов, колготок, брюк), нажимание кнопки слива воды, мытье рук.

Раздел «Прием пищи»

Сообщение о желании пить. Питье через соломинку. Питье из кружки (стакана): захват кружки (стакана), поднесение кружки (стакана) ко рту, наклон кружки (стакана), втягивание (вливание) жидкости в рот, опускание кружки (стакана) на стол. Наливание жидкости в кружку. Сообщение о желании есть. Еда руками. Еда ложкой: захват ложки, зачерпывание ложкой пищи из тарелки, поднесение ложки с пищей ко рту, снятие с ложки пищи губами, опускание ложки в тарелку. Еда вилкой: захват вилки, накалывание кусочка пищи, поднесение вилки ко рту, снятие губами с вилки кусочка пищи, опускание вилки в тарелку. Использование ножа и вилки во время приема пищи: отрезание ножом кусочка

пищи от целого куска, наполнение вилки гарниром с помощью ножа. Использование салфетки во время приема пищи. Накладывание пищи в тарелку.

Раздел «Семья»

Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) обучающихся и взрослых. Определение своей социальной роли в семье. Различение социальных ролей членов семьи. Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи. Представление о профессиональной деятельности членов семьи. Рассказ о своей семье.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Человек» 9 класс

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;
- представление о собственном теле;
- отнесение себя к определенному полу;
- умение определять "моё" и "не моё", осознавать и выражать свои интересы, желания;
- умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, место жительства, интересы;
- представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям.

5) 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;
- умение сообщать о своих потребностях и желаниях.

6) 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.

7) Представления о своей семье, взаимоотношениях в семье:

- представления о членах семьи, родственных отношениях в семье и своей социальной роли, обязанностях членов семьи, бытовой и досуговой деятельности семьи.

Учебно-тематический план программы «Человек» 9 класс

(2 ч/н х 34 = 68ч)

№	Наименование разделов	Кол-во часов
1	Представления о себе	27
2	Гигиена тела	14
3	Обращение с одеждой и обувью	12
4	Туалет	2
5	Приём пищи	7
6	Семья	4
7	Диагностика	2
	Итого:	68

Тематическое планирование по предмету

«Человек»

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
Раздел «Представление о себе»			
1	Узнавание (различение) мальчика и девочки по внешнему виду.	1	
2	Идентификация себя как мальчика (девочки),	1	
3	Знание назначения частей лица человека.	1	
4	Знание назначения частей тела.	1	
5	Строение человека (скелет).	1	
6	Строение человека (мышцы).	1	
7	Строение человека (кожа).	1	
8	Строение человека (скелет, мышцы, кожа).	1	
9	Сообщение о состоянии своего здоровья.	1	
10	Знание (называние) своего имени и фамилии.	1	
11	Знание своего возраста (показ или сообщение).	1	
12	Сообщение о состоянии своего здоровья.	1	
Раздел «Туалет»			
13	Сообщение о желании сходить в туалет.	1	
14	Сидение на унитазе и оправление малой (большой) нужды.	1	
15	Пользование туалетной бумагой.	1	
16	Соблюдение последовательности действий в туалете. Гигиенические процедуры после посещение туалета.	1	

Раздел «Гигиена тела»			
17	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица.	1	
18	Очищение носового прохода	1	
19	Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта.	1	
20	Мытье глаз и ушей.	1	
21	Чистка ушей.	1	
22	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук (открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, намачивание рук, намыливание рук, смывание мыла с рук, закрывание крана, вытирание рук).	1	
23	Автоматическая сушка рук.	1	
24	Нанесение крема на руки.	1	
25	Подстригание ногтей ножницами.	1	
26	Подпиливание ногтей пилочкой.	1	
27	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании волос (намачивание волос, намыливание волос, смывание шампуня с волос, вытирание волос).	1	
28	Соблюдение последовательности действий при сушке волос феном (включение фена (розетка, переключатель), направление струи воздуха на разные участки головы, выключение фена, расчесывание волос).	1	
29	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног (намачивание ног, намыливание ног, смывание мыла, вытирание ног).	1	

30	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела (ополаскивание тела водой, намыливание частей тела, смывание мыла, вытирание тела).	1	
Раздел «Обращение с одеждой и обувью»			
31	Узнавание (различение) предметов одежды (пальто, куртка, шуба, плащ)	1	
32	Узнавание (различение) предметов одежды (шапка, шарф, варежки, перчатки)	1	
33	Узнавание (различение) предметов одежды (варежки, 1перчатки)	1	
34	Узнавание (различение) предметов одежды (свитер, джемпер, кофта)	1	
35	Узнавание (различение) предметов одежды (рубашка, блузка, футболка)	1	
36	Узнавание (различение) предметов одежды (майка, трусы).	1	
37	Узнавание (различение) предметов одежды (юбка, платье)	1	
38	Узнавание (различение) предметов одежды (брюки, джинсы, шорты).	1	
39	Узнавание (различение) предметов одежды (носки, колготки).	1	
40	Знание назначения предметов одежды.	1	
41	Узнавание (различение) деталей предметов одежды: пуговицы	1	
42	Узнавание (различение) деталей предметов одежды: молнии	1	
43	Узнавание (различение) деталей предметов одежды: заклёпки	1	
44	Узнавание (различение) деталей предметов одежды: рукав	1	
45	Узнавание (различение) деталей предметов одежды: воротник	1	
46	Узнавание (различение) деталей предметов одежды: манжеты.	1	

47	Знание назначения деталей предметов одежды.	1	
48	Узнавание (различение) предметов обуви: сапоги	1	
49	Узнавание (различение) предметов обуви: валенки	1	
50	Узнавание (различение) предметов обуви: ботинки	1	
51	Узнавание (различение) предметов обуви: кроссовки	1	
52	Узнавание (различение) предметов обуви: туфли	1	
53	Узнавание (различение) предметов обуви: сандалии	1	
54	Узнавание (различение) предметов обуви: тапки	1	
55	Знание назначения видов обуви: спортивная	1	
56	Знание назначения видов обуви: домашняя	1	
57	Знание назначения видов обуви: выходная	1	
58	Знание назначения видов обуви: рабочая	1	
59	Различение сезонной обуви: зимняя	1	
60	Различение сезонной обуви: летняя	1	
61	Различение сезонной обуви: демисезонная	1	
62	Узнавание (различение) головных уборов (шапка, шляпа, кепка, панама, платок).	1	
63	Знание назначения головных уборов.	1	
64	Различение сезонных головных уборов.	1	
65	Различение по сезонам предметов	1	
66	Различение по сезонам предметов обуви, головных уборов.	1	
67	Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий.	1	

68	Различение видов одежды (повседневная, праздничная, рабочая, домашняя, спортивная).	1	
69	Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия.	1	
70	Различение сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная).	1	
71	Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка).	1	
72	Снятие предмета одежды (например, кофты: захват кофты за край правого рукава, стягивание правого рукава кофты, захват кофты за край левого рукава, стягивание левого рукава кофты).	1	
73	Снятие обуви (например, ботинок: захват рукой задней части правого ботинка, стягивание правого ботинка, захват рукой задней части левого ботинка, стягивание левого ботинка.	1	
74	Соблюдение последовательности действий при раздевании (например, верхней одежды: снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки, расстегивание сапог, снятие сапог).	1	
75	Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка).	1	
76	Надевание предмета одежды (например, брюк: захват брюк за пояс, вставление ноги в одну брючину, вставление ноги в другую брючину, натягивание брюк).	1	
77	Обувание обуви (например, сапог: захват двумя руками голенища правого сапога, вставление ноги в сапог, захват двумя руками голенища левого сапога, вставление ноги в сапог).	1	
78	Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды (например: надевание колготок, надевание футболки,	1	

	надевание юбки, надевание кофты).		
79	Контроль своего внешнего вида.	1	
80	Правый-левый ботинок (туфель, сапог, тапок) и пр. Контроль внешнего вида.	1	
81	Различение передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Контроль внешнего вида.	1	
82	Лицевая и изнаночная сторона одежды. Выворачивание одежды.	1	
Раздел «Прием пищи»			
83	Сообщение о желании пить.	1	
84	Питье через соломинку.	1	
85	Наливание жидкости в кружку, бокал, бутылку с узким горлом, стакан. Самостоятельное питьё.	1	
86	Сообщение о желании есть. Еда руками	1	
87	Еда ложкой (захват ложки, зачерпывание ложкой пищи из тарелки, поднесение ложки с пищей ко рту, снятие с ложки пищи губами, опускание ложки в тарелку).	1	
88	Еда вилкой (захват вилки, накалывание кусочка пищи, поднесение вилки ко рту, снятие с вилки губами кусочка пищи, опускание вилки в тарелку)	1	
89	Накладывание пищи в тарелку. Использование салфетки во время приема пищи.	1	
90	Культура поведения за столом. Накладывание салата в тарелку.	1	
91	Культура поведения за столом. Накладывание первого блюда в тарелку.	1	

92	Культура поведения за столом. Накладывание второго блюда в тарелку.	1	
93	Культура поведения за столом. Добрые слова. Использование салфетки во время приёма пищи.	1	
Раздел «Семья»			
94	Узнавание (различение) членов семьи.	1	
95	Узнавание (различение) детей и взрослых.	1	
96	Определение своей социальной роли в семье.	1	
97	Различение социальных ролей членов семьи.	1	
98	Представление о бытовой деятельности членов семьи.	1	
99	Представление о досуговой деятельности членов семьи.	1	
100	Представление о профессиональной деятельности членов семьи.	1	
101	Рассказ о своей семье (доступными средствами).	1	
102	Повторение. Итоги года	1	
	ВСЕГО	102 часа	

6 класс

№ п/п	ТЕМА УРОКА	Количество часов	Дата проведения
Раздел «Представления о себе»			
1.	Идентификация себя как юноши (девушки).	1	
2.	Знание строения человека (скелет).	1	
3.	Знание строения человека (мышцы).	1	
4.	Знание строения человека (кожа).	1	
5.	Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела): сердце	1	
6.	Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела): легкие	1	
7.	Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела): печень	1	
8.	Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела): почки	1	
9.	Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела): желудок	1	
10.	Сообщение о состоянии своего здоровья.	1	
11.	Называние своего имени и фамилии.	1	
12.	Называние своего возраста (даты рождения).	1	
13.	Знание видов деятельности для организации своего свободного времени.	1	
14.	Сообщение сведений о себе.	1	
Раздел «Туалет»			
15.	Сообщение о желании сходить в туалет.	1	

16.	Сидение на унитазе и оправление малой (большой) нужды.	1	
17.	Пользование туалетной бумагой.	1	
18.	Соблюдение последовательности действий в туалете.	1	
19.	Гигиенические процедуры после посещение туалета.	1	
Раздел «Гигиена тела»			
20.	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук.	1	
21.	Уход за руками.	1	
22.	Нанесение крема на руки.	1	
23.	Подстригание ногтей ножницами.	1	
24.	Подпиливание ногтей пилочкой.	1	
25.	Нанесение покрытия на ногтевую поверхность.	1	
26.	Удаление декоративного покрытия с ногтей.	1	
27.	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица.	1	
28.	Нанесение косметического средства на лицо.	1	
29.	Уход за всеми частями лица.	1	
30.	Соблюдение последовательности действий при мытье, вытирании и сушки волос.	1	
31.	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела (полностью).	1	
32.	Пользование косметическими средствами: дезодорантом, туалетной водой, духами.	1	
33.	Пользование косметическими средствами: гигиенической помадой		
Раздел «Обращение с одеждой и обувью»			

34.	Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка) (самостоятельно).	1	
35.	Снятие предмета одежды (самостоятельно).	1	
36.	Снятие обуви (самостоятельно).	1	
37.	Соблюдение последовательности действий при раздевании (например, верхней одежды (самостоятельно).	1	
38.	Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка) (самостоятельно).	1	
39.	Надевание предмета одежды (самостоятельно).	1	
40.	Обувание обуви (самостоятельно). Контроль своего внешнего вида.	1	
41.	Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды. Контроль своего внешнего вида.	1	
42.	Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Выворачивание одежды. Контроль своего внешнего вида.	1	
43.	Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка). Контроль своего внешнего вида.	1	
Раздел «Приём пищи»			
44.	Сообщение о желании есть и пить. Самостоятельный приём пищи.	1	
45.	Еда вилкой (совершенствование навыка еды).	1	
46.	Использование ножа и вилки во время приема пищи (отрезание ножом кусочка пищи от целого куска, наполнение вилки гарниром с помощью ножа)	1	
47.	Накладывание пищи в тарелку. Использование салфетки во время приема пищи.	1	

48.	Культура поведения за столом. Благодарность.		
Раздел «Семья»			
49.	Определение своей социальной роли в семье.	1	
50.	Различение социальных ролей членов семьи.	1	
51.	Представление о бытовой деятельности членов семьи.	1	
52.	Бытовая деятельность членов семьи «Мой дом» (что родители делают дома).	1	
53.	Бытовая деятельность членов семьи «Мой дом» (что дети делают дома).	1	
54.	Бытовая деятельность членов семьи «Мой дом» (что я делаю дома).	1	
55.	Представление о профессиональной деятельности членов семьи.	1	
56.	Профессиональная деятельность членов семьи. «Моя мама…».	1	
57.	Профессиональная деятельность членов семьи. «Мой папа…».	1	
58.	Представление о досуговой деятельности членов семьи.	1	
59.	Организация праздников.	1	
60.	Досуговая деятельность членов семьи: «День рождения».	1	
61.	Досуговая деятельность членов семьи: праздник «Новый год»	1	
62.	Досуговая деятельность членов семьи: праздник «23 февраля»	1	
63.	Досуговая деятельность членов семьи: праздник «8 марта».	1	
64.	Досуговая деятельность членов семьи: «День Победы».	1	
65.	Досуговая деятельность членов семьи: «День рождения».	1	
66.	Летний семейный отдых.	1	
67.	Рассказ о своей семье.	1	
68.	Повторение. Итоги года	1	
ИТОГО		68	

7 класс

№ п/п	ТЕМА УРОКА	Количество часов	Дата проведения
Раздел «Представления о себе»			
1.	Идентификация себя как юноши (девушки).	1	
2.	Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (сердце, легкие, печень, почки, желудок).	1	
3.	Знание назначения внутренних органов.	1	
4.	Знание вредных привычек.	1	
5.	Сообщение о состоянии своего здоровья.	1	
6.	Называние своего имени и фамилии. Называние своего возраста (даты рождения).	1	
7.	Знание видов деятельности для организации своего свободного времени.	1	
8.	Знание возрастных изменений человека.	1	
9.	Сообщение сведений о себе.	1	
10.	Рассказ о себе.	1	
11.	Органы чувств человека: глаза.	1	
12.	Органы чувств человека: уши.	1	
13.	Органы чувств человека: нос.	1	
14.	Органы чувств человека: язык.	1	
15.	Органы чувств человека: кожа.	1	
16.	Значение в жизни человека (ознакомление с жизнью вокруг, получение новых впечатлений).	1	
17.	Эмоции человека. Какие они бывают?	1	

18.	Покровы тела: кожа.	1	
19.	Покровы тела: ногти.	1	
20.	Покровы тела: волосы.	1	
21.	Здоровый образ жизни.	1	
22.	Здоровый образ жизни: гигиена жилища (проветривание, регулярная уборка).	1	
23.	Гигиена питания (полноценное и регулярное питание: овощи, фрукты, ягоды, хлеб, молочные продукты, мясо, рыба).	1	
24.	Режим сна, работы. Прогулки и занятия спортом.	1	
25.	Соблюдение режима работы и отдыха.	1	
26.	Профилактика вирусных заболеваний.	1	
27.	Профилактика простуд: закаливание, одевание по погоде, проветривание помещений, предупреждение появления сквозняков.	1	
28.	Поведение во время простудной и инфекционной болезни.	1	
Раздел «Туалет»			
29.	Сообщение о желании сходить в туалет.		
30.	Основные правила посещения туалетной комнаты.		
Раздел «Гигиена тела»			
31.	Правила обращения с горячей водой (в кране, в чайнике), электричеством.	1	
32.	Основные правила ухода за руками (пальцами) человека.	1	
33.	Гигиена кожи	1	
34.	Гигиена ногтей	1	
35.	Гигиена волос (мытье, расчесывание, обстригание).	1	
36.	Основные правила ухода за лицом человека.	1	

37.	Основные правила ухода за волосами человека. Лысина.	1	
38.	Основные правила ухода за телом человека.	1	
39.	Гигиена органов чувств.	1	
40.	Бережное отношение к себе, соблюдение правил охраны органов чувств.	1	
41.	Соблюдение последовательности действий при бритье электробритвой, безопасным станком.	1	
42.	Мытье интимной зоны.	1	
43.	Пользование гигиеническими прокладками.	1	
44.	Пользование косметическими средствами: дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами.	1	
Раздел «Обращение с одеждой и обувью»			
45.	Расстегивание (развязывание), застёгивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка) (самостоятельно на манекене)	1	
46.	Расстегивание (развязывание), застёгивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка) (самостоятельно на себе).	1	
47.	Расстегивание (развязывание), застёгивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка) (самостоятельно на товарище).	1	
48.	Помощь в расстегивании (развязывании), застёгивании (завязывании) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка).	1	
49.	Самостоятельное одевание по погоде. Контроль своего внешнего вида.	1	

50.	Самостоятельное одевание в зависимости от предстоящего мероприятия. Контроль своего внешнего вида.	1	
51.	Самостоятельное обувание в зависимости от предстоящего мероприятия. Контроль своего внешнего вида.	1	
52.	Помощь в одевании и обувании товарища в зависимости от предстоящего мероприятия. Контроль внешнего вида.	1	
Раздел «Приём пищи»			
53.	Правила обращения с газом, электроплитой (на кухне).	1	
54.	Совершенствование навыка еды и питья. Культура поведения за столом.	1	
55.	Сервировка стола (по выбору).	1	
56.	Культура еды.	1	
57.	Помощь в организации питания.	1	
58.	Как принимать гостей?	1	
Раздел «Семья»			
59.	Праздник в семье. Роль ребёнка в праздновании.	1	
60.	Хобби членов семьи (в том числе ребёнка).	1	
61.	Семейные традиции.		
62.	Профессиональное самоопределение.	1	
63.	Профессии, доступные ребёнку.	1	
64.	Правила безопасности во время летнего отдыха: поведение на воде.	1	
65.	Правила безопасности во время летнего отдыха: поведение в лесу.	1	
66.	Правила безопасного пребывания дома.	1	
67.	Правила безопасного поведения на улице.	1	
68.	Повторение. Итоги года.	1	

ИТОГО	68 часов

8 класс

№ п/п	ТЕМА УРОКА	Количество часов	Дата проведения
Раздел «Представления о себе»			
1.	Идентификация себя как юноши (девушки).	1	
2.	Знание строения человека (скелет).	1	
3.	Знание строения человека (мышцы).	1	
4.	Знание строения человека (кожа).	1	
5.	Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела): сердце	1	
6.	Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела): легкие	1	
7.	Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела): печень	1	
8.	Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела): почки	1	
9.	Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела): желудок	1	
10.	Здоровый образ жизни: режим дня	1	
11.	Здоровый образ жизни: правильное питание	1	
12.	Здоровый образ жизни: соблюдение режима труда и отдыха	1	
13.	Здоровый образ жизни: сон	1	
14.	Здоровый образ жизни: закаливание	1	
15.	Здоровый образ жизни: физическая активность	1	
16.	Сообщение о состоянии своего здоровья.	1	
17.	Простудные заболевания и их профилактика	1	

18.	Вредные привычки и их влияние на здоровье	1	
19.	Как работает наш организм	1	
20.	Называние своего имени и фамилии.	1	
21.	Различение возрастных изменений человека.	1	
22.	Эмоции и нервная система	1	
23.	Обида. Как избежать обиды.	1	
24.	Режим дня школьника	1	
25.	Прогулка и ее значение.	1	
26.	Профилактика инфекционных заболеваний	1	
27.	Здоровый образ жизни: питание, закаливание, соблюдение режима труда и отдыха, сна.	1	
28.	Знание о возрастных изменения человека.	1	
29.	Мой возраст.	1	
30.	День рождения.	1	
Раздел «Туалет»			
31.	Сообщение о желании сходить в туалет.	1	
32.	Сидение на унитазе и оправление малой (большой) нужды.	1	
33.	Пользование туалетной бумагой.	1	
34.	Соблюдение последовательности действий в туалете.	1	
35.	Гигиенические процедуры после посещение туалета.	1	
36.	Предметы личной гигиены.	1	
37.	Последовательность действий в туалете	1	
38.	Пользование туалетной бумагой.	1	
39.	Правила пользования туалетом.	1	
Раздел «Гигиена тела»			

40.	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук.	1	
41.	Подстригание ногтей ножницами	1	
42.	Подпиливание ногтей пилочкой.	1	
43.	Нанесение покрытия на ногтевую поверхность.	1	
44.	Удаление декоративного покрытия с ногтей., закрывание крана, вытирание лица	1	
45.	Вытирание лица.	1	
46.	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица	1	
47.	Уход за руками.	1	
48.	Нанесение крема на руки.	1	
49.	Подстригание ногтей ножницами.	1	
50.	Подпиливание ногтей пилочкой.	1	
51.	Нанесение покрытия на ногтевую поверхность.	1	
52.	Удаление декоративного покрытия с ногтей.	1	
53.	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица.	1	
54.	Уход за всеми частями лица.	1	
55.	Нанесение косметического средства на лицо.	1	
56.	Соблюдение последовательности действий при мытье, вытирании волос.	1	
57.	Соблюдение последовательности действий при мытье, сушке волос.	1	
58.	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела (полностью).	1	
59.	Пользование косметическими средствами: дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами.	1	

Раздел «Обращение с одеждой и обувью»			
60.	Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка) (самостоятельно на манекене).	1	
61.	Виды одежных застежек: липучки, молнии, пуговицы, кнопки, ремни, шнурок.	1	
62.	Формирование навыка расстегивания и застегивания липучки.	1	
63.	Формирование навыка расстегивания и застегивания молнии.	1	
64.	Формирование навыка застегивания и застегивания пуговицы.	1	
65.	Формирование навыка расстегивания и застегивания кнопки.	1	
66.	Формирование навыка расстегивания и застегивания ремня.	1	
67.	Формирование навыка развязывания и завязывания шнурка.	1	
68.	Самостоятельное застёгивание и расстегивание верхней одежды.	1	
69.	Различение предметов одежды	1	
70.	Различение предметов обуви	1	
71.	Различение головных уборов	1	
72.	Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды	1	
73.	Выворачивание одежды	1	
74.	Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка) (самостоятельно на себе).	1	
75.	Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка) (самостоятельно на товарище).	1	
76.	Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка) (самостоятельно на манекене).	1	
77.	Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня,	1	

	шнурка) (самостоятельно на себе).		
78.	Обувание (переобувании) обуви (самостоятельно). Контроль своего внешнего вида.	1	
79.	Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка и пр.).	1	
80.	Соблюдение последовательности действий при одевании и снимании комплекта одежды. Контроль своего внешнего вида.	1	
81.	Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды.	1	
82.	Выворачивание одежды. Контроль своего внешнего вида	1	
83.	Личные вещи. Уход за личными вещами.	1	
84.	Уход за одеждой.	1	
85.	Уход за обувью.	1	
86.	Уход за головными уборами.	1	
Раздел «Приём пищи»			
87.	Совершенствование навыка еды и питья. Культура поведения за столом.	1	
88.	Сервировка стола. Культура еды (завтрак).	1	
89.	Сервировка стола. Культура еды (обед).	1	
90.	Сервировка стола. Культура еды (полдник, ужин).	1	
91.	Сервировка стола. Культура еды (праздничный приём).	1	
92.	Полезные и вредные продукты.	1	
93.	Правила приема овощей и фруктов	1	
94.	Формирование умения убирать со стола после приёма пищи.	1	
Раздел «Семья»			
95.	Социальная роль ученика в семье. Знание социальных ролей членов семьи.	1	

96.	Знание о бытовой и досуговой деятельности членов семьи.	1	
97.	Мои бытовые обязанности в семье	1	
98.	Знание о профессиональной деятельности членов семьи.	1	
99.	Рассказ о своей семье.	1	
100.	Безопасность дома.	1	
101.	Летний отдых. Безопасность летом.	1	
102.	Повторение. Итоги года.	1	
ИТОГО		102 часа	

9 класс

1	ТЕМА УРОКА	Количество часов	Дата проведения
Представления о себе			
1	Идентификация себя как мальчика (девочки), юноши (девушки).	1	
2	Узнавание (различение) частей тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колено, ступня, пальцы, пятка).	1	
3	Знание назначения частей тела. Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы).	1	
4	Знание назначения частей лица. Знание строения человека (скелет, мышцы, кожа).	1	
5	Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (сердце, легкие, печень, почки, желудок).	1	
6	Знание назначения внутренних органов.	1	
7	Знание вредных привычек.	1	
8	Сообщение о состоянии своего здоровья.	1	
9	Называние своего имени и фамилии.	1	
10	Называние своего возраста (даты рождения).	1	
11	Знание видов деятельности для организации своего свободного времени.	1	
12	Сообщение сведений о себе.	1	
13	Рассказ о себе.	1	
14	Знание возрастных изменений человека	1	
Гигиена тела			
1	Различение вентилей с горячей и холодной водой.	1	
2	Регулирование напора струи воды.	1	
3	Смешивание воды до комфортной температуры.	1	
4	Вытирание рук полотенцем.	1	
5	Сушка рук с помощью автоматической сушилки.	1	
6	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук: открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, намачивание рук, намыливание рук, смывание мыла с рук, закрывание крана, вытирание рук.	1	
7	Нанесение крема на руки.	1	

8	Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта: открывание тюбика с зубной пастой, намачивание щетки, выдавливание зубной пасты на зубную щетку, чистка зубов, полоскание рта, мытье щетки, закрывание тюбика с зубной пастой.	1	
9	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании волос: намачивание волос, намыливание волос, смывание шампуня с волос, вытирание волос.	1	
10	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног: намачивание ног, намыливание ног, смывание мыла, вытирание ног.	1	
11	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела: ополаскивание тела водой, намыливание частей тела, смывание мыла, вытирание тела.	1	
12	Соблюдение последовательности действий при сушке волос феном: включение фена (розетка, переключатель), направление струи воздуха на разные участки головы, выключение фена, расчесывание волос	1	
13	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица: открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, набирание воды в руки, выливание воды на лицо, протирание лица, закрывание крана, вытирание лица.	1	
14	Нанесение покрытия на ногтевую поверхность.	1	
Обращение с одеждой и обувью			
1	Знание назначения видов обуви (спортивная, домашняя, выходная, рабочая)	1	
2	Различение сезонной обуви (зимняя, летняя, демисезонная).	1	
3	Узнавание (различение) головных уборов (шапка, шляпа, кепка, панама, платок).	1	
4	Знание назначения головных уборов	1	
5	Различение сезонных головных уборов.	1	
6	Различение по сезонам предметов одежды (предметов обуви, головных уборов).	1	
7	Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий.	1	
8	Различение сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная).	1	
9	Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка).	1	

10	Снятие предмета одежды (например, кофты: захват кофты за край правого рукава, стягивание правого рукава кофты, захват кофты за край левого рукава, стягивание левого рукава кофты).	1	
11	Снятие обуви (например, ботинок: захват рукой задней части правого ботинка, стягивание правого ботинка, захват рукой задней части левого ботинка, стягивание левого ботинка).	1	
12	Соблюдение последовательности действий при раздевании (например, верхней одежды: снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки, расстегивание сапог, снятие сапог).	1	
13	Узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джемпер, кофта), рубашка (блузка, футболка), майка, трусы, юбка (платье), брюки (джинсы, шорты), носки (колготки).	1	
14	Знание назначения предметов одежды. Узнавание (различение) деталей предметов одежды: пуговицы (молнии, заклепки), рукав (воротник, манжеты).	1	
15	Знание назначения деталей предметов одежды.	1	
16	Узнавание (различение) предметов обуви: сапоги (валенки), ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки.	1	
17	Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка).	1	
18	Надевание предмета одежды (например, брюк: захват брюк за пояс, вставление ноги в одну брючину, вставление ноги в другую брючину, натягивание брюк).	1	
19	Обувание обуви (например, сапог: захват двумя руками голенища правого сапога, вставление ноги в сапог, захват двумя руками голенища левого сапога, вставление ноги в сапог).	1	
20	Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды (например, надевание колготок, надевание футболки, надевание юбки, надевание кофты).	1	
21	Контроль своего внешнего вида.	1	
22	Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды.	1	
23	Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка).	1	
24	Выворачивание одежды.	1	
Туалет			
1	Сообщение о желании сходить в туалет.	1	

2	Сидение на унитазе и оправление малой или большой нужды.	1	
3	Пользование туалетной бумагой.	1	
4	Соблюдение последовательности действий в туалете (поднимание крышки (опускание сидения), спускание одежды (брюк, колготок, трусов), сидение на унитазе (горшке), оправление нужды в унитаз, пользование туалетной бумагой, одевание одежды (трусов, колготок, брюк), нажимание кнопки слива воды, мытье рук.	1	
Приём пищи			
1	Питье из кружки (стакана): захват кружки (стакана), поднесение кружки (стакана) ко рту, наклон кружки (стакана), втягивание (вливание) жидкости в рот, опускание кружки (стакана) на стол.	1	
2	Наливание жидкости в кружку.	1	
3	Сообщение о желании есть.	1	
4	Еда ложкой: захват ложки, зачерпывание ложкой пищи из тарелки, поднесение ложки с пищей ко рту, снятие с ложки пищи губами, опускание ложки в тарелку.	1	
5	Еда вилкой: захват вилки, накалывание кусочка пищи, поднесение вилки ко рту, снятие губами с вилки кусочка пищи, опускание вилки в тарелку	1	
6	Накладывание пищи в тарелку.	1	
7	Использование салфетки во время приема пищи.	1	
Семья			
1	Узнавание (различение) членов семьи.	1	
2	Узнавание (различение) обучающихся и взрослых.	1	
3	Определение своей социальной роли в семье.	1	
4	Различение социальных ролей членов семьи.	1	
5	Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи.	1	
6	Представление о профессиональной деятельности членов семьи.	1	
ИТОГО		68 ЧАСОВ	

Список используемой литературы

• Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599;

• Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – ФАООП ЛУ (ИН), утверждена приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1026.

• «Программа образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью» под редакцией Л.Б. Баряевой, СПб ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2011;

• Богуславская Н.Е., Купина Н.А. Весёлый этикет (развитие коммуникативных способностей ребёнка, - Екатеринбург: «АРГО», 1997;

• Наглядное пособие для педагогов, логопедов, воспитателей и родителей. Серия «Знакомство с окружающим миром и развитие речи».