

**РАССМОТРЕНА**  
на заседании педагогического совета  
Протокол от «31» августа 2023 г.  
№ 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом от «31» августа 2023 г.  
№ 108

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ленинградской области «Ларьянская школа – интернат, реализующая  
адаптированные образовательные программы»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **«ЧЕЛОВЕК»**

**5-9 класс  
(II вариант)**

## **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", "Одевание и раздевание", "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, намывать 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 4 лет обучения. С обучающимися старшего возраста формирование навыков самообслуживания (например, бритье, мытье тела) осуществляется в рамках коррекционно-развивающих занятий.

### **Воспитательный компонент.**

Программы воспитания обучающихся направлены на обеспечение личностного и социокультурного развития обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР в единстве урочной, внеурочной и внешкольной деятельности, в совместной педагогической работе образовательной организации, семьи и других институтов общества.

Воспитательная работа ориентирована на помощь в формировании жизненной компетенции обучающегося, на развитие адекватных отношений между ребенком, педагогическими работниками, другими обучающимися, родителями (законными представителями); на профилактику конфликтов в классе, образовательной организации, на поддержание эмоционально комфортной обстановки в обучении; развитие компенсаторных способов деятельности в учебно-познавательном процессе и повседневной жизни; развитие познавательного интереса, познавательной активности; расширение умения адекватно использовать речевые и неречевые средства общения; систематическое и целенаправленное развитие всех органов чувств.

**2. Содержание учебного предмета "Человек" представлено следующими разделами: "Представления о себе", "Семья", "Гигиена тела", "Туалет", "Одевание и раздевание", "Прием пищи".**

### **2.1 Содержание учебного предмета "Человек"**

#### **5 год обучения**

##### **Представления о себе (16 часов)**

Идентификация себя как мальчика (девочки). Знание назначения частей лица человека. Знание назначения частей тела. Строение человека (скелет, мышцы, кожа). Знание (называние) своего имени, фамилии. Знание своего возраста (показ или сообщение). Сообщение о состоянии своего здоровья.

##### **Туалет (5 часов).**

Нужды человека. Сидение на унитазе. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение последовательности действий в туалете.

##### **Гигиена тела (15 часов)**

Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица. Очищение носового прохода. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта. Мытье глаз и ушей. Чистка ушей. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук. Автоматическая сушка рук. Нанесение крема на руки. Подстригание ногтей ножницами. Подпиливание ногтей пилочкой. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании волос. Соблюдение последовательности действий при сушке волос феном. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела.

##### **Обращение с одеждой и обувью (42 часа)**

Узнавание (различение) предметов одежды и обуви. Узнавание (различение) видов головных уборов. Знание назначения предметов одежды. Узнавание (различение) деталей предметов одежды. Знание назначения видов обуви. Знание назначения головных уборов. Различение собственных видов одежды и обуви. Выбор одежды для прогулки. Виды застежек. Расстёгивание (развязывание) застежек на одежде. Расстёгивание (развязывание) застежек на обуви. Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды. Правый-левый ботинок и пр. Различение передней (задней)

стороны одежды, верха (низа) одежды. Лицевая и изнаночная сторона одежды. Выворачивание одежды. Контроль внешнего вида.

### **Приём пищи (14 часов)**

Сообщение о желании пить. Питьё из кружки (стакана). Сообщение о желании есть. Еда руками, ложкой и вилкой. Накладывание пищи в тарелку. Использование салфетки во время приема пищи.

### **Семья (10 часов)**

Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) детей и взрослых. Социальные роли членов семьи. Представление о досуговой деятельности членов семьи. Профессиональная деятельность членов семьи.

## **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение предмета «Человек» 5 год обучения отводится 3 часа в неделю, курс рассчитан на 102 часа (34 учебные недели).

### **2.2 Содержание учебного предмета "Человек"**

#### **6 год обучения**

#### **Представления о себе (24 часа)**

Идентификация себя как юноши (девушки). Строение человека (скелет, мышцы, кожа). Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (сердце, легкие, печень, почки, желудок). Называние своего имени и фамилии. Называние своего возраста (даты рождения). Сообщение о состоянии своего здоровья. Знание видов деятельности для организации своего свободного времени. Сообщение сведений о себе.

#### **Туалет (5 часов).**

Нужды человека. Сидение на унитазе. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение последовательности действий в туалете.

#### **Гигиена тела (15 часов)**

Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук. Уход за руками. Нанесение крема на руки. Подстригание ногтей ножницами. Подпиливание

ногтей пилочкой. Нанесение покрытия на ногтевую поверхность. Удаление декоративного покрытия с ногтей. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица. Уход за всеми частями лица. Нанесение косметического средства на лицо. Соблюдение последовательности действий при мытье, вытирании и сушки волос. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела (полностью). Пользование косметическими средствами: дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами.

### **Обращение с одеждой и обувью (30 часов)**

Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка) (самостоятельно). Снятие предмета одежды (самостоятельно). Снятие обуви (самостоятельно). Соблюдение последовательности действий при раздевании (например, верхней одежды (самостоятельно). Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка) (самостоятельно). Надевание предмета одежды (самостоятельно). Обувание обуви (самостоятельно). Контроль своего внешнего вида. Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды. Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Выворачивание одежды. Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка).

### **Приём пищи (13 часов)**

Сообщение о желании есть и пить. Самостоятельный приём пищи. Еда вилкой (совершенствование навыка еды). Использование ножа и вилки во время приема пищи. Накладывание пищи в тарелку. Использование салфетки во время приема пищи. Культура поведения за столом. Благодарность.

### **Семья (15 часов)**

Социальные роли членов семьи. Представление о досуговой деятельности членов семьи. Профессиональная деятельность членов семьи.

## **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение предмета «Человек» 6 год обучения отводится 3 часа в неделю, курс рассчитан на 102 часа (34 учебные недели).

### **2.3 Содержание учебного предмета "Человек"**

#### **7 год обучения**

### **Представления о себе (30 часов)**

Идентификация себя как юноши (девушки). Строение человека (скелет, мышцы, кожа). Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (сердце, легкие, печень, почки, желудок). Различение вредных привычек. Называние своего имени и фамилии. Называние своего возраста (даты рождения). Сообщение о состоянии своего здоровья. Знание видов деятельности для организации своего свободного времени. Сообщение сведений о себе. Различение возрастных изменений человека.

### **Туалет (6 часов).**

Нужды человека. Сидение на унитазе. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение последовательности действий в туалете.

### **Гигиена тела (15 часов)**

Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук. Уход за руками. Нанесение крема на руки. Подстригание ногтей ножницами. Подпиливание ногтей пилочкой. Нанесение покрытия на ногтевую поверхность. Удаление декоративного покрытия с ногтей. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица. Уход за всеми частями лица. Нанесение косметического средства на лицо. Соблюдение последовательности действий при мытье, вытирании и сушки волос. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела (полностью). Пользование косметическими средствами: дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами.

### **Обращение с одеждой и обувью (24 часа)**

Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка) (самостоятельно на манекене, себе и товарище). Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка) (самостоятельно на манекене и себе). Обувание (переобувание) обуви (самостоятельно). Контроль своего внешнего вида. Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка и пр.). Соблюдение последовательности действий при одевании и снятии комплекта одежды. Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Выворачивание одежды.

### **Приём пищи (15 часов)**

Совершенствование навыка еды и питья. Культура поведения за столом. Сервировка

стола. Культура еды (завтрак, обед, полдник, ужин, праздничный стол).

### **Семья (12 часов)**

Социальная роль ученика в семье. Знание социальных ролей членов семьи. Знание о бытовой и досуговой деятельности членов семьи. Знание о профессиональной деятельности членов семьи.

## **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение предмета «Человек» 7 год обучения отводится 3 часа в неделю, курс рассчитан на 102 часа (34 учебные недели).

### **2.4 Содержание учебного предмета "Человек"**

#### **8 год обучения**

#### **Представления о себе (30 часов)**

Идентификация себя как юноши (девушки). Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (сердце, легкие, печень, почки, желудок). Знание назначения внутренних органов. Знание вредных привычек. Называние своего имени и фамилии. Называние своего возраста (даты рождения). Сообщение о состоянии своего здоровья. Знание видов деятельности для организации своего свободного времени. Сообщение сведений о себе. Знание возрастных изменений человека.

#### **Туалет (6 часов).**

Сообщение о желании сходить в туалет. Основные правила посещения туалетной комнаты.

#### **Гигиена тела (24 часа)**

Основные правила ухода за руками (пальцами) человека. Основные правила ухода за лицом человека. Основные правила ухода за волосами человека. Лысина. Основные правила ухода за телом человека. Соблюдение последовательности действий при бритье электробритвой, безопасным станком. Мытье интимной зоны. Пользование гигиеническими прокладками. Пользование косметическими средствами: дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами.

#### **Обращение с одеждой и обувью (18 часов)**



Расстегивание (развязывание), застёгивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка) (самостоятельно на манекене, себе и товарище). Помощь в расстегивании (развязывании), застёгивании (завязывании) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка). Самостоятельное одевание по погоде. Контроль своего внешнего вида. Самостоятельное одевание в зависимости от предстоящего мероприятия. Самостоятельное обувание в зависимости от предстоящего мероприятия. Помощь в одевании и обувании товарища в зависимости от предстоящего мероприятия.

### **Приём пищи (15 часов)**

Совершенствование навыка еды и питья. Культура поведения за столом. Сервировка стола (по выбору). Культура еды. Помощь в организации питания.

### **Семья (9 часов)**

Праздник в семье. Роль ребёнка в праздновании. Хобби членов семьи (в том числе ребёнка). Профессиональное самоопределение. Профессии, доступные ребёнку.

## **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение предмета «Человек» 8 год обучения отводится 3 часа в неделю, курс рассчитан на 102 часа (34 учебные недели).

### **3. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Человек»**

#### **3.1 Планируемые результаты освоения учебного предмета «Человек»**

##### **5 год обучения.**

- соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале;
- представления о собственном теле;
- отнесение себя к определённом полу;
- умение определять «моё» и «не моё», осознавать и выражать свои интересы, желания; умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст;
- представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям.
- 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 др.;
- умение сообщать о своих потребностях и желаниях.
- умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами:
- умение определять своё 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, мытьё рук перед едой и после посещения туалета).
- умение следить за своим внешним видом.

***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.

### **3.2 Планируемые результаты освоения учебного предмета «Человек»**

#### **6 год обучения.**

иметь представление о назначении частей тела;

иметь представление о строении человека (скелет, мышцы, кожа);

иметь представление о возрастных изменениях человека;

определение своей социальной роли в семье; различение социальные роли членов семьи;

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);

соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног (намачивание ног, намыливание ног, смывание мыла, вытирание ног);

узнавание предметов одежды (пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джерпер, кофта), рубашка (блузка, футболка), майка, трусы, юбка (платье), брюки (джинсы, шорты), носки (колготки)); узнавание предметов обуви (сапоги (валенки), ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки);

выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий; узнавание видов одежды (повседневная, праздничная, рабочая, домашняя, спортивная); выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия; узнавание сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная).

знание назначения столовых приборов.

имеет представление о туалетной комнате, ориентируется в ней, знает её предназначение.

### **3.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета «Человек»**

#### **7 год обучения.**

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 «мое» и «не мое», 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.

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 др.

Умение сообщать о своих потребностях и желаниях.

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.

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. Представление о профессиональной деятельности родителей.

### **3.4 Планируемые результаты освоения учебного предмета «Человек»**

#### **8 год обучения.**

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.

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.

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.

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.

#### 4. Тематическое планирование.

##### Тематическое планирование по предмету «Человек» 5 год обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Колич. часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образ.ресурсы
		Все го	К/Р	п/р		
	<b>Представление о себе</b>	<b>16</b>				
1	<i>Представление о себе. Узнавание (различение) мальчика и девочки по внешнему виду.</i>	2				<a href="https://education.yandex.ru/lab/classes/90208/library/mathematics/">https://education.yandex.ru/lab/classes/90208/library/mathematics/</a> Яндекс учебник. <a href="https://uchi.ru/teachers/stats/main">https://uchi.ru/teachers/stats/main</a> <a href="https://iqsha.ru/">https://iqsha.ru/</a> <a href="https://chudo-udo.info/">https://chudo-udo.info/</a> <a href="http://poskladam.ru/">http://poskladam.ru/</a> <a href="https://www.igraemsa.ru/">https://www.igraemsa.ru/</a> <a href="https://www.yaklass.ru/p">https://www.yaklass.ru/p</a>
2	Идентификация себя как мальчика (девочки),	2				
3	Знание назначения частей лица человека.	2				
4	Знание назначения частей тела.	2				
5	Строение человека (скелет, мышцы).	1				
6	Строение человека (мышцы, кожа).	1				
7	Строение человека (скелет, мышцы, кожа).	1				
8	Сообщение о состоянии своего здоровья.	1				
9	Знание	1				

	(название) своего имени и фамилии.				
10	Знание своего возраста (показ или сообщение).	1			
11	Сообщение о состоянии своего здоровья.	2			
	<b>Гигиена тела</b>	<b>15</b>			
12	<i>Гигиена тела.</i> Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица. Очищение носового прохода.	1			
13	Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта.	2			
14	Мытье глаз и ушей. Чистка ушей.	2			
15	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук (открывание крана, регулирование напора струи и температуры	2			

	<p>воды,  намачивание  рук,  намыливание  рук,  смывание  мыла с рук,  закрывание  крана,  вытирание  рук).  Автоматическая сушка  рук.</p>				
1 6	<p>Нанесение  крема на  руки.  Подстригание  ногтей  ножницами.  Подпиливание  ногтей  пилочкой.</p>	1			
1 7	<p>Соблюдение  последовательности  действий  при мытье и  вытирании  волос  (намачивание  волос,  намыливание  волос,  смывание  шампуня с  волос,  вытирание  волос).</p>	2			
1 8	<p>Соблюдение  последовательности  действий  при сушке  волос феном  (включение  фена  (розетка,  переключатель),  направление  струи</p>	2			

	воздуха на разные участки головы, выключение фена, расчесывание волос).				
19	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног (намачивание ног, намыливание ног, смывание мыла, вытирание ног).	2			
20	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела (ополаскивание тела водой, намыливание частей тела, смывание мыла, вытирание тела).	1			
	<b>Обращение с одеждой и обувью</b>	<b>42</b>			
21	Узнавание (различение) предметов одежды (пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф,	2			



	варежки (перчатки), свитер (джерпер, кофта), рубашка (блузка, футболка), майка, трусы, юбка (платье), брюки (джинсы, шорты), носки (колготки)).				
2 2	Знание назначения предметов одежды.	1			
2 3	Узнавание (различение) деталей предметов одежды (пуговицы (молнии, заклепки), рукав (воротник, манжеты)).	1			
2 4	Знание назначения деталей предметов одежды.	1			
2 5	Узнавание (различение) предметов обуви (сапоги (валенки), ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки).	2			
2 6	Знание назначения видов обуви (спортивная, домашняя,	1			

	выходная, рабочая).					
27	Различение сезонной обуви (зимняя, летняя, демисезонная).	2				
28	Узнавание (различение) головных уборов (шапка, шляпа, кепка, панама, платок).	2				
29	Знание назначения головных уборов.	1				
30	Различение сезонных головных уборов.	1				
31	Различение по сезонам предметов одежды (предметов обуви, головных уборов).	2				
32	Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий.	1				
33	Различение видов одежды (повседневная, праздничная, рабочая, домашняя, спортивная).	1				
34	Выбор одежды в зависимости	1				

	от предстоящего мероприятия .					
3 5	Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия .	1				
3 6	Различение сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная).	1				
3 7	Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка).	2				
3 8	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).	2				
3 9	Снятие обуви	2				

	(например, ботинок: захват рукой задней части правого ботинка, стягивание правого ботинка, захват рукой задней части левого ботинка, стягивание левого ботинка.				
40	Соблюдение последовательности действий при раздевании (например, верхней одежды: снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки, расстегивание сапог, снятие сапог).	2			
41	Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка).	2			
42	Надевание предмета одежды (например, брюк: захват брюк за	2			

	пояс, вставление ноги в одну брючину, вставление ноги в другую брючину, натягивание брюк).					
4 3	Обувание обуви (например, сапог: захват двумя руками голенью правого сапога, вставление ноги в сапог, захват двумя руками голенью левого сапога, вставление ноги в сапог).	2				
4 4	Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды (например: надевание колготок, надевание футболки, надевание юбки, надевание кофты).	2				
4 5	Контроль своего внешнего вида.	1				
4 6	Правый- левый	1				

	ботинок (туфель, сапог, тапок) и пр. Контроль внешнего вида.				
4 7	Различение передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Контроль внешнего вида.	2			
4 8	Лицевая и изнаночная сторона одежды. Выворачивание одежды. Контроль внешнего вида.	1			
	<b>Туалет</b>	<b>5</b>			
4 9	Сообщение о желании сходить в туалет.	1			
5 0	Сидение на унитазе и оправление малой (большой) нужды.	1			
5 1	Пользование туалетной бумагой.	1			
5 2	Соблюдение последовательности действий в туалете. Гигиенические процедуры после посещения туалета.	2			
	<b>Приём</b>	<b>14</b>			

	<b>пищи</b>				
5 3	Приём пищи. Сообщение о желании пить. Питье через соломинку.	1			
5 4	Наливание жидкости в кружку, бокал, бутылку с узким горлом, стакан. Самостоятельное питьё.	2			
5 5	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).	2			
5 6	Еда вилкой (захват вилки, накалывание кусочка пищи, поднесение вилки ко рту, снятие с вилки губами кусочка пищи, опускание вилки в	1			

	тарелку)				
5 7	Накладывание пищи в тарелку. Использование салфетки во время приема пищи.	2			
5 8	Культура поведения за столом. Накладывание салата в тарелку.	1			
5 9	Культура поведения за столом. Накладывание первого блюда в тарелку.	2			
6 0	Культура поведения за столом. Накладывание второго блюда в тарелку.	2			
6 1	Культура поведения за столом. Добрые слова. Использование салфетки во время приема пищи.	1			
	<b>Семья</b>	<b>10</b>			
6 2	Узнавание (различение) членов семьи.	2			
6 3	Узнавание (различение) детей и взрослых.	1			
6 4	Определение своей социальной роли в	1			



	семье.					
6 5	Различение социальных ролей членов семьи.	2				
6 6	Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи.	1				
6 7	Представление о профессиональной деятельности членов семьи.	2				
6 8	Рассказ о своей семье (доступным и средствами).	1				

**Тематическое планирование по предмету  
«Человек» 6 год обучения.**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Колич. часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образ. ресурсы
		Всего	К/Р	п/р		
	<b>Представление о себе</b>	<b>24</b>				
1	Идентификация себя как юноши, (девушки).	3				
2	Знание строения человека (скелет, мышцы, кожа).	3				
3	Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (сердце, легкие, печень, почки, желудок).	3				
4	Сообщение о состоянии своего здоровья.	3				
5	Называние своего имени и фамилии.	3				
6	Называние своего возраста (даты рождения).	3				
7	Знание видов деятельности для организации своего	3				

	свободного времени.					
8	Сообщение сведений о себе.	3				
	<b>Гигиена тела</b>	<b>15</b>				
9	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук. Уход за руками. Нанесение крема на руки. Подстригание ногтей ножницами. Подпиливание ногтей пилочкой. Нанесение покрытия на ногтевую поверхность. Удаление декоративного покрытия с ногтей.	3				
10	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица. Уход за всеми частями лица. Нанесение косметического средства на лицо.	3				
11	Соблюдение последовательности действий при мытье, вытирании и сушки волос.	3				
12	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела (полностью).	3				
13	Пользование косметическими средствами: дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами.	3				
	<b>Обращение с одеждой и обувью</b>	<b>30</b>				
14	Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка) (самостоятельно).	3				
15	Снятие предмета одежды (самостоятельно).	3				
16	Снятие обуви (самостоятельно).	3				

17	Соблюдение последовательности действий при раздевании (например, верхней одежды (самостоятельно)).	3				
18	Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка) (самостоятельно).	3				
19	Надевание предмета одежды (самостоятельно).	3				
20	Обувание обуви (самостоятельно). Контроль своего внешнего вида.	3				
21	Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды. Контроль своего внешнего вида.	3				
22	Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Выворачивание одежды. Контроль своего внешнего вида.	3				
23	Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка). Контроль своего внешнего вида.	3				
	<b>Туалет</b>	<b>5</b>				
24	Сообщение о желании сходить в туалет.	2				
25	Сидение на унитазе и оправление малой (большой) нужды. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение последовательности действий в туалете. Гигиенические процедуры после посещения туалета.	3				
	<b>Приём пищи</b>	<b>13</b>				
26	Сообщение о желании есть и пить. Самостоятельный приём пищи.	4				
27	Еда вилкой	3				

	(совершенствование навыка еды).					
28	Использование ножа и вилки во время приема пищи (отрезание ножом кусочка пищи от целого куска, наполнение вилки гарниром с помощью ножа)	3				
29	Накладывание пищи в тарелку. Использование салфетки во время приема пищи. Культура поведения за столом. Благодарность.	3				
	<b>Семья</b>	<b>15</b>				
30	Определение своей социальной роли в семье.	3				
31	Различение социальных ролей членов семьи.	3				
32	Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи.	3				
33	Представление о профессиональной деятельности членов семьи.	3				
34	Рассказ о своей семье.	3				

### Тематическое планирование по предмету

#### «Человек» 7год обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Колич. часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образ.ресурсы
		Всего	К/Р	п/р		
	<b>Представление о себе</b>	<b>30</b>				
1	Идентификация себя как юноши, (девушки).	3				
2	Знание строения человека (скелет, мышцы, кожа).	3				
3	Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (сердце, легкие, печень, почки, желудок).	3				
4	Знание назначения внутренних органов.	3				

5	Различение вредных привычек.	3				
6	Сообщение о состоянии своего здоровья.	3				
7	Называние своего имени и фамилии. Называние своего возраста (даты рождения).	3				
8	Знание видов деятельности для организации своего свободного времени.	3				
9	Сообщение сведений о себе (рассказ о себе).	3				
10	Различение возрастных изменений человека.	3				
	<b>Гигиена тела</b>	<b>15</b>				
11	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук. Уход за руками. Нанесение крема на руки. Подстригание ногтей ножницами. Подпиливание ногтей пилочкой. Нанесение покрытия на ногтевую поверхность. Удаление декоративного покрытия с ногтей.	3				
12	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица. Уход за всеми частями лица. Нанесение косметического средства на лицо.	3				
13	Соблюдение последовательности действий при мытье, вытирании и сушки волос.	3				
14	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела (полностью).	3				
15	Пользование косметическими средствами:	3				

	дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами.					
	<b>Обращение с одеждой и обувью</b>	<b>24</b>				
16	Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка) (самостоятельно на манекене).	3				
17	Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка) (самостоятельно на себе).	3				
18	Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка) (самостоятельно на товарище).	3				
19	Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка) (самостоятельно на манекене).	3				
20	Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка) (самостоятельно на себе).	3				
21	Обувание (переобувании) обуви (самостоятельно). Контроль своего внешнего вида. Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка и пр.).	3				
22	Соблюдение последовательности действий при одевании и снятии комплекта одежды. Контроль своего внешнего вида.	3				
23	Различение лицевой (изнаночной), передней	3				

	(задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Выворачивание одежды. Контроль своего внешнего вида.					
	<b>Туалет</b>	<b>6</b>				
24	Сообщение о желании сходить в туалет.	3				
25	Сидение на унитазе и оправление малой (большой) нужды. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение последовательности действий в туалете. Гигиенические процедуры после посещения туалета.	3				
	<b>Приём пищи</b>	<b>15</b>				
26	Совершенствование навыка еды и питья. Культура поведения за столом.	3				
27	Сервировка стола. Культура еды (завтрак).	3				
28	Сервировка стола. Культура еды (обед).	3				
29	Сервировка стола. Культура еды (полдник, ужин).	3				
30	Сервировка стола. Культура еды (праздничный приём).	3				
	<b>Семья</b>	<b>12</b>				
31	Социальная роль ученика в семье. Знание социальных ролей членов семьи.	3				
32	Знание о бытовой и досуговой деятельности членов семьи.	3				
33	Знание о профессиональной деятельности членов семьи.	3				
34	Рассказ о своей семье.	3				

**Тематическое планирование по предмету  
«Человек» 8 год обучения.**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Колич. часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образ. ресурсы
		Всего	К/Р	п/р		
	<b>Представление о себе</b>	<b>30</b>				
1	Идентификация себя как юноши, (девушки).	3				
2	Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (сердце, легкие, печень, почки, желудок).	3				
3	Знание назначения внутренних органов.	3				
4	Знание вредных привычек.	3				
5	Сообщение о состоянии своего здоровья.	3				
6	Называние своего имени и фамилии. Называние своего возраста (даты рождения).	3				
7	Знание видов деятельности для организации своего свободного времени.	3				
8	Знание возрастных изменений человека.	3				
9	Сообщение сведений о себе.	3				
10	Рассказ о себе.	3				
	<b>Гигиена тела</b>	<b>24</b>				
11	Основные правила ухода за руками (пальцами) человека.	3				
12	Основные правила ухода за лицом человека.	3				
13	Основные правила ухода за волосами человека. Лысина.	3				
14	Основные правила ухода за телом человека.	3				
15	Соблюдение последовательности действий при бритье электробритвой, безопасным станком.	3				
16	Мытье интимной зоны.	3				



17	Пользование гигиеническими прокладками.	3				
18	Пользование косметическими средствами: дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами.	3				
	<b>Обращение с одеждой и обувью</b>	<b>18</b>				
19	Расстегивание (развязывание), застёгивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка) (самостоятельно на манекене, себе и товарище).	3				
20	Помощь в расстегивании (развязывании), застёгивании (завязывании) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка).	3				
21	Самостоятельное одевание по погоде. Контроль своего внешнего вида.	3				
22	Самостоятельное одевание в зависимости от предстоящего мероприятия. Контроль своего внешнего вида.	3				
23	Самостоятельное обувание в зависимости от предстоящего мероприятия. Контроль своего внешнего вида.	3				
24	Помощь в одевании и обувании товарища в зависимости от предстоящего мероприятия. Контроль внешнего вида.	3				
	<b>Туалет</b>	<b>6</b>				
25	Сообщение о желании сходить в туалет.	3				

26	Основные правила посещения туалетной комнаты.	3				
	<b>Приём пищи</b>	<b>15</b>				
27	Совершенствование навыка еды и питья. Культура поведения за столом.	3				
28	Сервировка стола (по выбору). Культура еды.	3				
29	Сервировка стола (по выбору). Культура еды.	3				
30	Помощь в организации питания.	3				
31	Помощь в организации питания.	3				
	<b>Семья</b>	<b>9</b>				
32	Праздник в семье. Роль ребёнка в праздновании.	3				
33	Хобби членов семьи (в том числе ребёнка).	3				
34	Профессиональное самоопределение. Профессии, доступные ребёнку.	3				