

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Нерехтская школа-интернат Костромской области для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрена на заседании МО  
Протокол №1  
от «31» августа 2016г



Утверждаю  
Директор школы  Т.В. Кузьмина  
Приказ № 52/46 от «01» сентября 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ЧЕЛОВЕК»**

**Программа составлена в соответствии с:**

- ФЗ № 273 -ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в РФ»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ № 1015 от 30 августа 2013 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- Учебным планом ГКОУ «Нерехтская школа-интернат для детей с ОВЗ»;

**Программа составлена на основе** примерной АООП ОО УО (ИН) (вариант 2)

Учебный предмет «Человек» входит в предметную область «Окружающий мир» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Цель:** формирование представления о себе самом и ближайшем окружении

**Задачи и направления:**

- формировать представления о себе, осознание общности и различий с другими;
- формировать представления о собственном теле;
- формировать умение распознавать свои ощущения и обогащать сенсорный опыт;
- формировать умение соотносить себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале;
- формировать умение отнести себя к определенному полу;
- развивать способность осознавать и выражать свои интересы;
- формирование умения определять своё самочувствие (как хорошее, или плохое), локализовать болезненные ощущения и сообщать о них взрослому
- формировать умения соблюдать режимные моменты (чистка зубов утром, вечером, мытье рук перед едой, после посещения туалета)
- формировать умения решать возникающие жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей
- формировать умения обслуживать себя
- формировать умения следить за своим внешним видом
- формировать представление о своей семье, социальной роли, бытовой и досуговой деятельности

**Предполагаемые (ожидаемые) результаты освоения программы**

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 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.

### **Содержание учебного предмета**

#### **Представления о себе**

Идентификация себя как мальчика (девочки), юноши (девушки). Называние своего имени и фамилии. Называние своего возраста (даты рождения). Сообщение сведений о себе. Рассказ о себе. Знание возрастных изменений человека.

Узнавание (различение) частей тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колени, 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.

Знание видов деятельности для организации своего свободного времени

#### **Гигиена тела**

Различение вентилей с горячей и холодной водой. Регулирование напора струи воды. Смешивание воды до комфортной температуры. открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды,

*Уход за руками.* Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук: намачивание рук, намыливание рук, смывание мыла с рук, закрывание крана, вытирание рук. Вытирание рук полотенцем. Сушка рук с помощью автоматической сушилки. Нанесение крема на руки. Подстригание ногтей ножницами. Подпиливание ногтей пилочкой. Нанесение покрытия на ногтевую

поверхность. Удаление декоративного покрытия с ногтей.

*Уход за лицом.* 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.

*Уход за волосами.* 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.

*Уход за ушами.* Мытье ушей. Чистка ушей.

*Уход за ногами.* Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног: намачивание ног, намыливание ног, смывание мыла, вытирание ног.

*Уход за телом.* 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).*

### **Обращение с одеждой и обувью**

*Узнавание (различение) предметов одежды:* пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джермпер, 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, панамы, 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.

### **Туалет**

Сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и оправление малой/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), нажатие кнопки слива воды, мытье рук).

### **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.

### **Семья**

Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) детей 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.

## **1 дополнительный класс**

**Количество часов** -63 часа, из расчёта 2 часа в неделю

### **Предполагаемые (ожидаемые) результаты освоения программы**

- определяет свои внешние данные (с помощью);
- определяет состояние своего здоровья (хорошо – плохо, болит – не болит).

- определяет свою половую принадлежность (без обоснования);
- понимает язык эмоций (позы, мимика, жесты и т.д.);
- проявляет собственные чувства (позы, мимика, жесты и т.д.);
- умеет устанавливать контакты (на элементарном уровне);
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов;
- наблюдает за окружающими предметами и явлениями при указании на них;
- показывает части тела: голова (глаза, нос, рот, уши), руки, ноги — совместно с учителем (с использованием невербальных и вербальных средств общения);
- выполняет двигательные и жестовые упражнения типа «Я вижу, дышу, нюхаю, говорю, кушаю, слышу», «Руки — я все делаю», «Ноги — я хожу», «Я смеюсь, радуюсь, плачу», «Я играю, мои игрушки»;
- выражает с помощью вербальных и невербальных средств общения свои впечатления (звукоподражания, отдельные слова), возможности, желания: я могу, я хочу.

**Количество часов**, на которое рассчитана программа – 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

### Содержание учебного предмета.

#### Представления о себе

Идентификация себя как мальчика (девочки). Сообщения о себе общих сведений. Представления о частях тела. Руки и уход за руками. Ноги и уход за ногами. Рот и уход за полостью рта. Глаза и уход за ними. Уши и уход за ними. Нос и уход за ним. Волосы и уход за ними.

#### Гигиена тела

Ванная комната. Мытье рук. Раковина. Душ. Потребности человека.

#### Обращение с одеждой и обувью

Виды одежды: домашняя, спортивная, праздничная. Сезонная одежда. Головные уборы. Обувь ее назначение и виды обуви. Уход за одеждой и обувью.

#### Правильное питание

Режим дня. Правильное питание. Овощи и фрукты в жизни человека. Культура поведения за столом. Посуда. Сервировка стола.

#### Моя семья

Члены семьи. Профессии нашей семьи. Праздники и традиции семьи. Мой дом. Мои друзья. Мое хобби.

### Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов		
		Уроки	Практические работы	Всего часов
1.	Представления о себе.	20		20

2.	Гигиена тела	16	12	28
3.	Обращение с одеждой и обувью	18	9	29
4.	Приём пищи	6	5	11
5.	Моя семья	8		8
6.	Резерв	6		6
	Итого:	<b>76</b>	<b>26</b>	<b>102</b>

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Дата	По факту
	<b>Представления о себе</b>		
1.	Правила поведения в школе		
2.	Режим дня школьника.		
3.	Узнавание (различение) мальчика и девочки		
4.	Представление о себе как о мальчике (девочке)		
5.	Закрепление изученного материала.		
6.	Моё имя		
7.	Моё имя и фамилия		
8.	Сообщение общих сведений о себе		
9.	Я – ученик		
10.	Обобщение изученного материала		
11.	Все люди разные		
12.	Схема тела человека		
13.	Представления о частях тела		
14.	Голова, туловище		
15.	Ноги, руки		
16.	Части лица: ориентация на картинке и на себе.		
17.	Части тела человека: ориентация на кукле		
18.	Части тела человека: ориентация на картинке		
19.	Части тела человека: ориентация на себе и на другом человеке		
20.	Закрепление по теме «Части тела человека»		
	<b>Гигиена тела</b>		
21.	Мои руки.		

22.	Уход за руками.		
23.	Мои ноги, уход за ногами.		
24.	Мой рот и язык.		
25.	Уход за полостью рта.		
26.	Мои зубы.		
27.	Предметы санитарии и гигиены: зубная паста, зубная щетка.		
28.	Уход за зубами. Практическая работа.		
29.	Мои глаза.		
30.	Уход за глазами.		
31.	Мои уши.		
32.	Уход за ушами. Практическая работа.		
33.	Мой нос.		
34.	Уход за носом. Практическая работа.		
35.	Носовой платок и его назначение.		
36.	Волосы и уход за ними.		
37.	Туалет. Правила пользования туалетом.		
38.	Предметы санитарии и гигиены: мыло, туалетная бумага.		
39.	Ванная комната.		
40.	Атрибуты ванной комнаты		
41.	Намачивание и намыливание рук.		
42.	Мытьё рук. Практическая работа		
43.	Смывание мыла с рук. Практическая работа.		
44.	Вытирание рук. Практическая работа.		
45.	Опасность невымытых рук.		
46.	Смешивание воды до комфортной температуры.		
47.	Водные процедуры, душ.		
48.	Гигиенические принадлежности		
	<b>Обращение с одеждой и обувью</b>		
49.	Одежда и обувь для мальчика		
50.	Одежда и обувь для девочки		
51.	Лицевая и изнаночная сторона одежды		
52.	Домашняя одежда.		
53.	Спортивная одежда.		

54.	Праздничная одежда.		
55.	Уход за одеждой		
56.	Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия		
57.	Зимняя одежда		
58.	Летняя одежда		
59.	Демисезонная одежда		
60.	Выбор одежды в зависимости от сезона		
61.	Расстёгивание и застёгивание одежды		
62.	Надевание одежды (кофта, брюки, юбка, куртка)		
63.	Снятие предмета одежды (кофта, брюки, юбка, куртка)		
64.	Последовательность действий при одевании		
65.	Последовательность действий при раздевании		
66.	Домашняя обувь		
67.	Уличная обувь		
68.	Школьная обувь		
69.	Спортивная обувь		
70.	Праздничная обувь.		
71.	Выбор обуви в зависимости от предстоящего мероприятия		
72.	Зимняя обувь		
73.	Летняя обувь		
74.	Демисезонная обувь		
75.	Виды обувных застежек.		
76.	Выполнение шнуровки на обуви.		
77.	Уход за обувью.		
	<b>Приём пищи</b>		
78.	Режим дня: утро, день, вечер		
79.	Приём пищи в зависимости от частей суток		
80.	Посуда		
81.	Называние и различение предметов для приема пищи (ложка, тарелка, стакан, кружка)		
82.	Назначение и различение предметов для приема пищи (салфетка, клеенка)		
83.	Питьё из кружки и через соломинку		
84.	Еда руками		
85.	Еда ложкой		

86.	Культура еды: пользование салфеткой		
87.	Культура поведения в столовой.		
88.	Культура поведения в гостях.		
	<b>Моя семья.</b>		
89.	Моя семья. Мама, папа.		
90.	Моя семья. Брат, сестра.		
91.	Моя семья. Бабушка, дедушка.		
92.	Наши праздники.		
93.	Наши животные.		
94.	Мой дом.		
95.	Моя досуговая деятельность: игры, хобби.		
96.	Семейный фотоальбом.		
97.	Резерв		
98.	Резерв		
99.	Резерв		
100.	Резерв		
101.	Резерв		
102.	Резерв		

### 1 класс

**Количество часов**, на которое рассчитана программа – 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

#### **Предполагаемые (ожидаемые) результаты освоения программы**

- определяет свои внешние данные (с помощью);
- определяет состояние своего здоровья (хорошо – плохо, болит – не болит).
- определяет свою половую принадлежность (без обоснования);
- проявляет уважение к людям старшего возраста;
- осознает, что может, а что ему пока не удастся;
- понимает язык эмоций (позы, мимика, жесты и т.д.);
- проявляет собственные чувства (позы, мимика, жесты и т.д.);
- умеет устанавливать контакты (на элементарном уровне);
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов;
- участвует в совместной деятельности (играх, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций);

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение);
- осознает, что его определенные действия несут для него опасность;
- наблюдает за окружающими предметами и явлениями при указании на них;
- принимает участие в коллективных делах и играх;
- показывает и называет части тела: голова (глаза, нос, рот, уши), руки, ноги — совместно с учителем (с использованием невербальных и вербальных средств общения);
- выполняет двигательные и жестовые упражнения типа «Я вижу, дышу, нюхаю, говорю, кушаю, слышу», «Руки — я все делаю», «Ноги — я хожу», «Я смеюсь, радуюсь, плачу», «Я играю, мои игрушки»;
- выражает с помощью вербальных и невербальных средств общения свои впечатления (звукоподражания, отдельные слова), возможности, желания: я могу, я хочу.

### Содержание учебного предмета.

#### Представления о себе

Идентификация себя как мальчика (девочки). Сообщения о себе общих сведений. Представления о частях тела. Руки и уход за руками. Ноги и уход за ногами. Рот и уход за полостью рта. Глаза и уход за ними. Уши и уход за ними. Нос и уход за ним. Волосы и уход за ними.

#### Гигиена тела

Ванная комната. Мытье рук. Раковина. Душ. Потребности человека.

#### Обращение с одеждой и обувью

Виды одежды: домашняя, спортивная, праздничная. Сезонная одежда. Головные уборы. Обувь ее назначение и виды обуви. Уход за одеждой и обувью.

#### Правильное питание

Режим дня. Правильное питание. Овощи и фрукты в жизни человека. Культура поведения за столом. Посуда. Сервировка стола.

#### Моя семья

Члены семьи. Профессии нашей семьи. Праздники и традиции семьи. Мой дом. Мои друзья. Мое хобби.

### Тематическое планирование.

№	Тема	Количество часов		
		Уроки	Практические работы	Всего часов
1.	Представления о себе.	20		20
2.	Гигиена тела	17	11	31
3.	Обращение с одеждой и обувью	18	9	29
4.	Приём пищи	6	5	11

5.	Моя семья	8		8
6.	Резерв	3		3
7.	Итого:	<b>77</b>	<b>25</b>	102

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема	Дата	По факту
	<b>Представления о себе</b>		
1.	Правила поведения в школе		
2.	Режим дня школьника.		
3.	Узнавание (различение) мальчика и девочки		
4.	Представление о себе как о мальчике (девочке)		
5.	Закрепление изученного материала.		
6.	Моё имя		
7.	Моё имя и фамилия		
8.	Сообщение общих сведений о себе		
9.	Я – ученик		
10.	Обобщение изученного материала		
11.	Все люди разные		
12.	Схема тела человека		
13.	Представления о частях тела		
14.	Голова, туловище		
15.	Ноги, руки		
16.	Части лица: ориентация на картинке и на себе.		
17.	Части тела человека: ориентация на кукле		
18.	Части тела человека: ориентация на картинке		
19.	Части тела человека: ориентация на себе и на другом человеке		
20.	Закрепление по теме «Части тела человека»		
	<b>Гигиена тела</b>		
21.	Мои руки.		
22.	Уход за руками.		
23.	Мои ноги.		
24.	Уход за ногами.		

25.	Мой рот и язык.		
26.	Уход за полостью рта.		
27.	Мои зубы.		
28.	Предметы санитарии и гигиены: зубная паста, зубная щетка.		
29.	Уход за зубами. Практическая работа.		
30.	Мои глаза.		
31.	Уход за глазами.		
32.	Мои уши.		
33.	Уход за ушами. Практическая работа.		
34.	Мой нос.		
35.	Уход за носом. Практическая работа.		
36.	Носовой платок и его назначение.		
37.	Волосы и уход за ними.		
38.	Туалет. Правила пользования туалетом.		
39.	Предметы санитарии и гигиены: мыло, туалетная бумага.		
40.	Ванная комната.		
41.	Атрибуты в ванной комнате.		
42.	Намачивание и намыливание рук.		
43.	Мытьё рук. Практическая работа		
44.	Смывание мыла с рук. Практическая работа.		
45.	Вытирание рук. Практическая работа.		
46.	Опасность невымытых рук.		
47.	Раковина.		
48.	Различение вентелей с горячей и холодной водой.		
49.	Смешивание воды до комфортной температуры.		
50.	Водные процедуры, душ.		
51.	Гигиенические принадлежности		
	<b>Обращение с одеждой и обувью</b>		
52.	Одежда и обувь для мальчика		
53.	Одежда и обувь для девочки		
54.	Лицевая и изнаночная сторона одежды		
55.	Домашняя одежда.		
56.	Спортивная одежда.		

57.	Праздничная одежда.		
58.	Уход за одеждой		
59.	Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия		
60.	Зимняя одежда		
61.	Летняя одежда		
62.	Демисезонная одежда		
63.	Выбор одежды в зависимости от сезона		
64.	Расстёгивание и застёгивание одежды		
65.	Надевание одежды (кофта, брюки, юбка, куртка)		
66.	Снятие предмета одежды (кофта, брюки, юбка, куртка)		
67.	Последовательность действий при одевании		
68.	Последовательность действий при раздевании		
69.	Домашняя обувь		
70.	Уличная обувь		
71.	Школьная обувь		
72.	Спортивная обувь		
73.	Праздничная обувь.		
74.	Выбор обуви в зависимости от предстоящего мероприятия		
75.	Зимняя обувь		
76.	Летняя обувь		
77.	Демисезонная обувь		
78.	Виды обувных застежек.		
79.	Выполнение шнуровки на обуви.		
80.	Уход за обувью.		
	<b>Приём пищи</b>		
81.	Режим дня: утро, день, вечер		
82.	Приём пищи в зависимости от частей суток		
83.	Посуда		
84.	Называние и различение предметов для приема пищи (ложка, тарелка, стакан, кружка)		
85.	Назначение и различение предметов для приема пищи (салфетка, клеенка)		
86.	Питьё из кружки и через соломинку		
87.	Еда руками		
88.	Еда ложкой		

89.	Культура еды: пользование салфеткой		
90.	Культура поведения в столовой.		
91.	Культура поведения в гостях.		
	<b>Моя семья.</b>		
92.	Моя семья. Мама, папа.		
93.	Моя семья. Брат, сестра.		
94.	Моя семья. Бабушка, дедушка.		
95.	Наши праздники.		
96.	Наши животные.		
97.	Мой дом.		
98.	Моя досуговая деятельность: игры, хобби.		
99.	Семейный фотоальбом.		
100.	Резерв		
101.	Резерв		
102.	Резерв		

## 2 класс

**Количество учебных часов**, на которое рассчитана учебная программа –105 часов, из расчета 3 часа в неделю.

### **Предполагаемые (ожидаемые) результаты освоения программы**

- умение соотнести себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале;
- имеет представление о собственном теле;
- относит себя к определенному полу;
- умение определять «моё» и «не моё», осознавать и выражать свои интересы, желания доступными способами;
- умение сообщать доступными средствами общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол;
- эмоционально – положительно относится к гигиеническим процедурам;
- проявляет максимально возможную самостоятельность в самообслуживании: приеме пищи и пить, пользовании туалетом, выполнении гигиенических процедур, одевании и раздевании;
- умение производить отдельные доступные действия, операции по самообслуживанию и их последовательность;
- умение сообщать о своих потребностях и желаниях, боли или проблеме доступным способом;
- имеет представление о семье и её членах как близких ребёнку людям;

- имеет представления о членах семьи, родственных отношениях в семье и своей социальной роли, основных занятиях членов семьи, быте и досуге семьи.

### **Содержание учебного предмета.**

#### **Представления о себе**

Идентификация себя как мальчика (девочки), Узнавание (различение) частей тела (голова (волосы, уши, шея, лицо)), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колени, ступни, пальцы, пятка). Назначение частей тела. Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы)). Назначение частей лица. Строение человека (скелет, мышцы, кожа)

#### **Гигиена тела**

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. Подстригание ногтей ножницами. 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. Расчесывание волос.

#### **Обращение с одеждой и обувью**

Знание назначения предметов одежды. Узнавание (различение) деталей предметов одежды: пуговицы (молнии, заклепки), рукав (воротник). 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 сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная). Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, шнурка). Контроль своего внешнего вида. Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка).

#### **Прием пищи**

Питание, алгоритм принятия пищи.

#### **Семья**

Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) детей 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.

### Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов			
		Уроки	Экскурсии	Практические работы	Всего часов
1	Представление о себе.	24			24
2	Гигиена тела.	17		7	24
3	Обращение с одеждой и обувью	18	1	11	30
4	Прием пищи	9			9
5	Семья.	11			11
6	Повторение	4			4
7	Резерв	3			3
	<b>Итого:</b>	<b>86</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	<b>105</b>

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Дата	По факту
	<b>Представление о себе</b>		
1.	Мальчики и девочки.		
2.	Я среди других.		
3.	Мои одноклассники.		
4.	Я – ученик, ученица.		
5.	Что я знаю о себе: имя, фамилия, возраст		
6.	Имя, фамилия, возраст, дата рождения		
7.	Узнавание себя на фотографии.		
8.	Сообщение сведений о себе.		
9.	Кому можно сообщать сведения о себе		
10.	Закрепление представления о себе, как о человеке.		
11.	Как устроено наше тело		
12.	Назначение частей тела		
13.	Голова: волосы, уши		
14.	Голова: шея, лицо		
15.	Лицо: глаза, лоб, брови, нос.		

16.	Рот: губы, язык, зубы		
17.	Наше лицо: знание и назначение частей лица.		
18.	Закрепление умения показывать и называть элементы своего лица		
19.	Туловище: спина, живот.		
20.	Руки: плечо, локоть, ладонь		
21.	Рука: пальцы.		
22.	Ноги: колено, ступня		
23.	Ноги: пятка, пальцы		
24.	Закрепление умения показывать и называть части своего тела.		
	<b>Гигиена тела</b>		
25.	Предметы личной гигиены		
26.	Правила ухода за руками		
27.	Водопроводный кран, правила пользования краном		
28.	Последовательность действий при мытье рук		
29.	Упражнения на формирование навыка мытья рук		
30.	Закрепление умений при мытье рук		
31.	Правила ухода за ногтями на руках		
32.	Правила ухода за полостью рта		
33.	Полоскание рта после приема пищи		
34.	Последовательность действий при чистке зубов		
35.	Упражнения на формирование умений чистить зубы и полоскать рот		
36.	Правила ухода за волосами		
37.	Расчесывание волос		
38.	Последовательность действий при мытье волос и головы		
39.	Сушка волос феном. Правила безопасности.		
40.	Практическая работа «Моем голову кукле»		
41.	Правила ухода за телом.		
42.	Последовательность действий при принятии ванны		
43.	Практическая работа «Купание куклы»		
44.	Последовательность действий при уходе за ногами		
45.	Средства личной гигиены: носовой платок		
46.	Важность соблюдения режима дня и правил личной гигиены		

47.	Представление о состоянии своего здоровья.		
48.	Потребности человека		
	<b>Обращение с одеждой и обувью</b>		
49.	Что означает быть опрятным		
50.	Место хранения одежды		
51.	Уход за одеждой: стирка		
52.	Чистка одежды		
53.	Экскурсия в прачечную		
54.	Одежда по сезону.		
55.	Предметы одежды: майка, трусы, футболка, трико, их назначение		
56.	Носки, колготки, их назначение		
57.	Варежки, перчатки, их назначение		
58.	Виды застежек.		
59.	Упражнения в застёгивании молнии		
60.	Закрепление навыка застегивания молнии		
61.	Упражнения в застегивании липучки		
62.	Упражнения в застегивании пуговиц		
63.	Закрепление навыка застегивания пуговиц		
64.	Упражнения в застегивании кнопки		
65.	Упражнения в застегивании ремня		
66.	Одежда для девочек и мальчиков		
67.	Последовательность действий при одевании и раздевании		
68.	Обувь. Виды обуви по сезонам. Уход за обувью.		
69.	Различение правого и левого ботинка.		
70.	Упражнения в завязывании шнурков на обуви		
71.	Закрепление навыка завязывания шнурков на обуви		
72.	Головные уборы.		
73.	Выбор одежды и головного убора в зависимости от погодных условий.		
74.	Выбор обуви в зависимости от погодных условий.		
75.	Практическая работа «Одеваем куклу на прогулку»		
76.	Практическая работа «Одеваемся сами»		
77.	Практическая работа «Раздеваемся сами»		
78.	Практическая работа «Помоги другу одеться (раздеться)»		

	<b>Моя семья</b>		
79.	Я и моя семья		
80.	Семейный альбом		
81.	Я – сын (дочь)		
82.	Мама, папа		
83.	Бабушка, дедушка		
84.	Брат, сестра		
85.	Имена членов моей семьи		
86.	Любимые праздники нашей семьи		
87.	Какие профессии есть в нашей семье		
88.	Животные в нашей семье		
89.	Семейный отдых		
	<b>Прием пищи</b>		
90.	Значение питания в жизни человека		
91.	Правильное питание		
92.	Питаемся по режиму		
93.	К чему приводит несоблюдение режима питания		
94.	Столовые приборы: ложка, вилка, нож		
95.	Посуда.		
96.	Виды посуды.		
97.	Культура поведения во время приёма пищи		
98.	Последовательность приема пищи		
	<b>Повторение</b>		
99.	Закрепление представления о себе как о человеке.		
100.	Закрепление представления о семье		
101.	Закрепление представления о приеме пищи		
102.	Закрепление представления об одежде и обуви уходе за ними		
103.	Резерв		
104.	Резерв		
105.	Резерв		

### 3 класс

**Количество учебных часов**, на которое рассчитана учебная программа – 70 часов, из расчета 2 часа в неделю.

#### **Предполагаемые (ожидаемые) результаты освоения программы**

- уметь соотнести себя со своим именем, изображением на фотографии, отражением в зеркале;
- иметь представление о собственном теле;
- уметь относить себя к определенному полу;
- уметь определять «мое» и «не мое», осознавать и выражать свои интересы и желания;
- уметь сообщать общие сведения о себе (имя, фамилия, возраст, пол, место жительства);
- уметь обслуживать себя;
- уметь сообщать о своих потребностях и желаниях;
- уметь соблюдать гигиенические правила в соответствии с режимом дня;
- уметь следить за своим внешним видом;
- иметь представление о членах семьи, родственных отношениях, социальной роли и обязанностях членов семьи

#### **Содержание учебного предмета.**

##### **Представление о себе**

Идентификация себя как мальчика (девочки). Узнавание (различение) частей тела: голова (волосы, уши, шея, лицо); туловище (спина, живот); руки (локоть, ладонь, пальцы); ноги (колени, ступня, пальцы, пятка). Знание назначения частей тела. Узнавание (различение) частей лица (глаза, брови, нос, лоб, рот). Знание назначения частей лица. Называние своего имени, фамилии. Называние своего возраста (даты рождения). Сообщение сведений о себе.

##### **Гигиена тела**

Различение вентелей с горячей и холодной водой. Регулирование напора струи воды. Смешивание воды до комфортной температуры. Вытирание рук полотенцем. Сушка рук с помощью автоматической сушки. Соблюдение последовательности при мытье и вытирании рук. Чистка зубов. Полоскание полости рта. Соблюдение последовательности при чистке зубов. Расчесывание волос. Сообщение о желании сходить в туалет. Унитаз. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение последовательности действий в туалете.

##### **Обращение с одеждой и обувью**

Узнавание (различение) предметов одежды: пальто, куртка, плащ, шапка, шарф, варежки и т.д. Знание назначения предметов одежды. Узнавание (различение) деталей предметов одежды: пуговицы, молния, шнурки. Знание назначения видов обуви (спортивная, домашняя, выходная, рабочая). Различение сезонной обуви (летняя, зимняя). Узнавание (различение) головных уборов. Знание и назначение головных уборов. Различие сезонных головных уборов. Различие по сезонам предметов одежды. Выбор одежды в зависимости от погодных условий.

Различие видов одежды( повседневная, праздничная, рабочая, домашняя, спортивная). Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия. Расстегивание (развязывание) шнурка, молнии, пуговицы, ремня, кнопки. Снятие предмета одежды. Снятие обуви. Соблюдение последовательности при раздевании. Надевание предмета одежды.

#### **Прием пищи**

Сообщение о желании пить. Питье через соломинку. Питье из кружки. Наливание жидкости в кружку. Сообщение о желании есть. Еда руками. Еда ложкой. Еда вилкой. Использование ножа и вилки. Использование салфеток во время приема пищи. Накладывание пищи в тарелку.

#### **Семья**

Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) детей и взрослых. Определение своей социальной роли в семье. Различие социальных ролей членов семьи. Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи. Представление о профессиональной деятельности членов семьи. Рассказ о своей семье. Соблюдение техники безопасности в различных ситуациях, охрана собственного здоровья и здоровья окружающих.

### **Тематическое планирование**

№	Тема	Количество часов			
		Уроки	Экскурсии	Практические работы	Всего часов
1	Представление о себе.	10			10
2	Гигиена тела.	6		5	11
3	Обращение с одеждой и обувью	8		8	16
4	Прием пищи	6		9	15
5	Семья.	16			16
6	Резерв	2			2
	<b>Итого:</b>	<b>48</b>		<b>22</b>	<b>70</b>

### **Календарно-тематическое планирование.**

№	Тема	Дата	По факту
	<b>Представление о себе</b>		
1.	Это – я.		
2.	Я среди других.		
3.	Я – ученик.		
4.	Мои одноклассники.		

5.	Узнавание (различение) частей тела: голова (волосы, уши, шея, лицо)		
6.	Узнавание (различение) частей туловища: спина, живот, их назначение		
7.	Узнавание (различение) частей руки (локоть, ладонь, пальцы), их назначение		
8.	Узнавание (различение) частей ноги (колени, ступня, пальцы, пятка), их назначение		
9.	Узнавание (различение) частей лица (глаза, брови, нос, лоб, рот), их назначение		
10.	Сообщение сведений о себе.		
	<b>Гигиена тела</b>		
11.	Правила пользования краном с горячей и холодной водой		
12.	Сушка рук с помощью полотенца или автоматической сушилки.		
13.	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук.		
14.	Чистка зубов, полоскание полости рта.		
15.	Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании рта.		
16.	Расчесывание волос.		
	<b>Обращение с одеждой и обувью</b>		
17.	Уход за одеждой.		
18.	Виды одежды по сезонам		
19.	Уход за демисезонной одеждой.		
20.	Одежда для мальчиков и девочек.		
21.	Знание и назначение предметов одежды.		
22.	Виды обуви.		
23.	Головные уборы.		
24.	Выбор одежды в зависимости от погодных условий.		
25.	Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия.		
26.	Сезонная одежда.		
27.	Расстегивание и развязывание липучки (молнии, пуговиц, шнурка)		
28.	Снятие предмета одежды.		
29.	Снятие обуви.		
30.	Соблюдение последовательности действий при раздевании.		
31.	Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговиц, кнопки, ремня)		
32.	Надевание предмета одежды.		
	<b>Гигиена тела</b>		
33.	Сообщение о желании сходить в туалет		

34.	Правила пользования унитазом		
35.	Пользование туалетной бумагой и влажными салфетками		
36.	Соблюдение последовательности действий в туалете		
37.	Гигиенические процедуры после посещения туалета		
	<b>Прием пищи</b>		
38.	Сообщение о желании пить		
39.	Питье через соломинку		
40.	Питье из кружки		
41.	Наливание жидкости в кружку		
42.	Еда руками		
43.	Сообщение о желании есть.		
44.	Еда ложкой.		
45.	Еда вилкой		
46.	Использование ножа и вилки во время приема пищи.		
47.	Использование салфетки во время приема пищи.		
48.	Правила поведения за столом.		
49.	Накладывание пищи в тарелку		
50.	Мы встречаем гостей.		
51.	Я иду в гости.		
52.	Обобщение изученного материала по теме «Приём пищи»		
	<b>Семья</b>		
53.	Моя семья.		
54.	Члены семьи.		
55.	Узнавание членов семьи.		
56.	Мои родители		
57.	Узнавание детей и взрослых.		
58.	Братья и сёстры		
59.	Профессии в моей семье.		
60.	Кто приходит к нам в гости.		
61.	Праздники в нашей семье.		
62.	Традиции нашей семьи.		
63.	Определение своей социальной роли.		

64.	Животные в нашей семье.		
65.	Семейный фотоальбом.		
66.	Рассказ о своей семье.		
67.	Я рисую свою семью.		
68.	Безопасность в быту.		
69.	Резерв		
70.	Резерв		

#### 4 класс

**Количество учебных часов**, на которое рассчитана программа – 70 часов, из расчета 2 часа в неделю.

#### Предполагаемые (ожидаемые) результаты освоения программы

- определяет свои внешние данные;
- определяет состояние своего здоровья;
- определяет свою половую принадлежность;
- показывает и называет части своего тела;
- сравнивает части тела и лица с частями тела и лица другого человека.

#### Содержание учебного предмета.

##### Представления о себе

Мальчики и девочки. В школе. Я и мои одноклассники. Сообщения о себе общих сведений. Представления о теле и частях тела. Скелет человека. Органы человека.

##### Гигиена тела

Уход за руками. Уход за ногами. Рот и уход за полостью рта. Глаза и уход за ними. Уши и уход за ними. Нос и уход за ним. Волосы и уход за ними. Ванная комната. Мытье рук. Раковина. Душ. Потребности человека.

##### Прием пищи

Режим дня. Правильное питание. Овощи и фрукты в жизни человека. Культура поведения за столом. Посуда. Сервировка стола.

##### Обращение с одеждой и обувью

Виды одежды: домашняя, спортивная, праздничная. Сезонная одежда. Головные уборы. Обувь, ее назначение и виды обуви. Уход за одеждой и обувью.

##### Семья

Члены семьи. Профессии нашей семьи. Праздники и традиции семьи. Мой дом. Мои друзья. Мое хобби

### Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов			
		Уроки	Экскурсии	Практические работы	Всего часов
1	Представление о себе.	11		1	12
2	Гигиена тела.	17		9	26
3	Обращение с одеждой и обувью	8		1	9
4	Прием пищи	12		2	14
5	Семья.	6			6
6	Резерв	3			3
	<b>Итого:</b>	<b>57</b>		<b>13</b>	<b>70</b>

### Календарно-тематическое планирование.

№	Тема	Дата	По факту
	<b>Представления о себе</b>		
1.	Мы мальчики, а мы девочки.		
2.	В школе (ученик, ученица)		
3.	Я и мои одноклассники.		
4.	Я дежурный (в классе, в столовой)		
5.	Сообщение общих сведений о себе.		
6.	Все люди разные.		
7.	Изучаем свое тело.		
8.	Голова.		
9.	Туловище.		
10.	Скелет человека.		
11.	Внутренние органы и их назначение.		
12.	Возрастные изменения человека.		
	<b>Гигиена тела</b>		
13.	Мои руки.		
14.	Уход за руками (практическое занятие)		
15.	Мои ноги.		

16.	Уход за ногами (практическое занятие)		
17.	Мой рот и язык.		
18.	Уход за полостью рта (практическое занятие)		
19.	Мои зубы.		
20.	Уход за зубами (практическое занятие)		
21.	Мои глаза.		
22.	Уход за глазами (практическое занятие)		
23.	Мои уши.		
24.	Уход за ушами (практическое занятие)		
25.	Мой нос.		
26.	Уход за носом (практическое занятие)		
27.	Мои волосы.		
28.	Уход за волосами (практическое занятие)		
29.	Ванная комната.		
30.	Атрибуты в ванной комнате.		
31.	Раковина.		
32.	Правильное мытье рук.		
33.	Опасность невымытых рук.		
34.	Зачем необходим душ.		
35.	Потребности человека.		
36.	Выражение просьбы доступными средствами.		
37.	Как правильно попросить о помощи.		
38.	Обобщение по теме «Гигиена тела»		
	<b>Приём пищи</b>		
39.	Режим дня и приём пищи.		
40.	Утренний приём пищи		
41.	Правильное питание днём.		
42.	Вечерний приём пищи		
43.	Овощи и фрукты в жизни человека.		
44.	Мясные продукты, их значение в питании		
45.	Молочные продукты, их значение		
46.	Рыбные продукты, их значение		
47.	Напитки полезные и вредные		

48.	Профилактика отравлений		
49.	Культура поведения за столом.		
50.	Посуда		
51.	Сервировка стола (практическое занятие)		
52.	К нам пришли гости.		
	<b>Обращение с одеждой и обувью</b>		
53.	Я – мальчик (одежда и прическа)		
54.	Я – девочка (одежда и прическа)		
55.	Домашняя одежда		
56.	Школьная одежда		
57.	Спортивная одежда		
58.	Праздничная одежда		
59.	Назначение видов обуви: домашняя, школьная, уличная.		
60.	Уход за одеждой и обувью (практическое занятие)		
61.	Головные уборы.		
	<b>Семья</b>		
62.	Члены семьи.		
63.	Профессии нашей семьи.		
64.	Наши любимые праздники и традиции.		
65.	Моя досуговая деятельность (хобби)		
66.	Мои друзья и товарищи.		
67.	Правила безопасности дома.		
68.	Резерв		
69.	Резерв		
70.	Резерв		

