

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя  
общеобразовательная школа №11 им. Героя Советского Союза  
Аипова Махмута Ильячевича городского округа Октябрьск Самарской области**

**Рассмотрена на**  
заседании методического  
объединения учителей  
Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.

**Проверена**  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Л.С. Райник  
«30» августа 2024 г.

**Утверждена**  
Приказом № 541 – о/д  
от «30» августа 2024г.  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ О.А. Дунова

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЧЕЛОВЕК  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ  
(ВАРИАНТ 2)  
( ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ)  
(1-4 КЛАССЫ)**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Человек» составлена на основании ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1599), Приказа Минпросвещения РФ "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 N 72653); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 17.07.2024 № 495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ», АООП обучающихся с умственной отсталостью ГБОУ СОШ №11 г.о. Октябрьск.

В соответствии с учебным планом школы на изучение учебного предмета «Человек» отводится в 1 классе 2 часа в неделю, что составляет 66 часов в год, во 2 - 4 классах - 2 часа в неделю, что составляет 68 часов в год. Общее число учебных часов «Человек» за уровень начального общего образования (или основного общего образования) – 270 ч.

Данная программа предполагает индивидуальное обучение детей с умственной отсталостью.

## Планируемые результаты

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 и др.
- 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

## **Содержание предмета**

### ***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 (колени, ступни, 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.

### ***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, намывание 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, протираание 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).

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

Узнавание (различение) 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). 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.

### ***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), нажимание 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.

## Тематическое планирование

### 1(дополнительный)класс

| №  | Наименование разделов, тем программы | Основное содержание раздела  | Кол-во часов |
|--|--------------------------------------|--|--------------|
| <b>Раздел1. Формирование представлений о себе,осознание общности и различий с другими.</b> |                                      |  |              |
| 1.   | Я-человек.                           | Восприятие прикосновений, тактильного контакта. Разрешение прикасаться к себе. Ответ на прикосновения, тактильный контакт. Принятие изменения положения тела, перемещения. | 2            |
| 2.   | Моё имя.                             | Соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале.  | 3            |
| 3.   | Все люди разные.                     | Отнесение себя к определенному полу.Умение определять «моё» и «не моё»,осознавать и выражать свои интересы,желания.  | 2            |
| <b>Раздел 2. Знакомство с собственным телом,его частями.</b>                               |                                      |  |              |
| 1  | Представления о частях тела.         | Знакомство с собственным телом, его частями. Формирование схемы тела. Представление о своих двигательных способностях.   | 3            |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| 2  | Человек: строение (голова, туловище, руки, ноги). Ориентация на кукле. | Восприятие тела как целого. Узнавание части тела, как части собственного тела. Формирование схемы тела. Голова. Руки. Ноги. Туловище: плечи, грудь, живот, спина.   | 4 |
| 3  | Части лица. Ориентация на кукле.                                       | Знакомство с понятием части лица: глаза, рот, нос, уши.   | 3 |
| <b>Раздел 3. Гигиена тела.</b>                 |  |   |   |
| 1  | Уход за руками.  | Умывальная комната. Атрибуты в умывальной комнате. Намачивание и намыливание рук. Смывание мыла с рук. Вытирание рук.   | 4 |
| 2  | Умывание.  | Нос, глаза, уши. Уход за ними. Принятие процесса умывания. Умывание с поддержкой. Умывание самостоятельно.  | 4 |
| 3  | Уход за полостью рта.  | Предметы санитарии и гигиены: зубная паста, зубная щётка и их назначение. Уход за зубами. Принятие прикосновений к области рта. Стимуляция области около рта и области рта. Принятие процесса чистки зубов. Знакомство со своими зубами и полостью рта. Чистка зубов с поддержкой. Чистка зубов самостоятельно. | 4 |
| <b>Раздел 4. Умение пользоваться туалетом.</b> |  |   |   |
| 1  | Туалетная комната.   | Знакомство с атрибутами туалетной комнаты. Понятие «туалет», унитаза, кнопка слива, смывание унитаза.   | 3 |

|                                       |  |   |   |
|---------------------------------------|--|---|---|
| 2                                     | Нужды человека.                                | Восприятие процессов выделения. Выражение потребности сменить памперс. Выражение потребности посетить туалет. Умение пользоваться туалетом с поддержкой. Умение пользоваться туалетом самостоятельно. | 4 |
| 3                                     | Гигиена после посещения туалета.               | Туалетная бумага, отматывание туалетной бумаги, одевание нижнего белья. Гигиенические процедуры после посещения туалета: мытьё рук, вытирание рук.  | 5 |
| <b>Раздел 5. Одевание-раздевание.</b> |  |   |   |
| 1                                     | Виды одежды (нижняя одежда).                   | Знакомство с видами нижней одежды. Лицевая, изнаночная сторона.   | 2 |
| 2                                     | Виды обуви.                                    | Знакомство с видами обуви. Виды застёжек.   | 3 |
| 3                                     | Практические упражнения в одевании и обувании. | Принятие процесса одевания-раздевания. Участие в процессе одевания-раздевания. Самостоятельное одевание-раздевание.   | 5 |
| <b>Раздел 6. Приём пищи.</b>          |  |   |   |
| 1                                     | Режим дня.                                     | Режим дня школьника: утро, день, вечер, ночь.   | 2 |
| 2                                     | Правильное питание.                            | Знакомство с овощами и фруктами. Соблюдение режима питания.   | 3 |
| 3                                     | Культура поведения в столовой.                 | Знакомство с правилами поведения в столовой. Правила поведения за столом. Пользование салфеткой.  | 3 |

|   |                   |   |   |
|---|-------------------|---|---|
| 4 | Столовые приборы. | Знакомство со столовыми приборами. Использование во время еды столовых приборов.  | 2 |
| 5 | Прием пищи.       | Сообщение о голоде и жажде. Принятие процесса приема пищи. Глотание. Жевание. Прием жидкости. Выражение предпочтений. Прием пищи с поддержкой. Прием пищи самостоятельно. | 8 |

### 1(основной) класс

| №   | Наименование разделов, тем программы | Основное содержание раздела  | Кол-во часов |
|---|--------------------------------------|--|--------------|
| <b>Раздел1. Формирование представлений о себе, осознание общности и различий с другими.</b> |                                      |  |              |
| 1.  | Я- человек.                          | Восприятие прикосновений, тактильного контакта. Разрешение прикасаться к себе. Ответ на прикосновения, тактильный контакт. Принятие изменения положения тела, перемещения. | 2            |
| 2.  | Моё имя.                             | Соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале.  | 2            |
| 3.  | Все люди разные.                     | Отнесение себя к определенному полу. Умение определять «моё» и «не моё», осознавать и выразить свои интересы, желания. Моя половая принадлежность. Моё имя.                | 3            |
| <b>Раздел 2. Знакомство с собственным телом, его частями.</b>                               |                                      |  |              |

|                                |   |   |   |
|--------------------------------|---|---|---|
| 1                              | Представления о частях тела.  | Знакомство с собственным телом, его частями. Формирование схемы тела. Представление о своих двигательных способностях.  | 2 |
| 2                              | Человек: строение (голова, туловище, руки, ноги). Ориентация на картинке. | Восприятие тела как целого. Узнавание части тела, как части собственного тела. Формирование схемы тела. Голова. Руки. Ноги. Туловище: плечи, грудь, живот, спина.   | 3 |
| 3                              | Частилица. Ориентация на картинке.  | Знакомство с понятием части лица: глаза, рот, нос, уши. Волосы.   | 3 |
| <b>Раздел 3. Гигиена тела.</b> |   |   |   |
| 1                              | Уход за руками.<br><br>Уход за ногами.                                    | Умывальная комната. Атрибуты в умывальной комнате. Намачивание и намыливание рук, ног. Смывание мыла с рук, ног. Вытирание рук, ног.  | 6 |
| 2                              | Умывание.   | Нос, глаза, уши. Уход за ними. Принятие процесса умывания. Умывание с поддержкой. Умывание самостоятельно.  | 3 |
| 3                              | Уход за полостью рта.   | Предметы санитарии и гигиены: зубная паста, зубная щётка и их назначение. Уход за зубами. Принятие прикосновений к области рта. Стимуляция области около рта и области рта. Принятие процесса чистки зубов. Знакомство со своими зубами и полостью рта. Чистка зубов с поддержкой. Чистка зубов | 4 |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | самостоятельно. Полоскание рта после еды.   |   |
| <b>Раздел 4. Умение пользоваться туалетом.</b> |  |   |   |
| 1  | Туалетная комната.                           | Знакомство с атрибутами туалетной комнаты. Понятие «туалет», унитаза, кнопка слива, смывание унитаза.   | 2 |
| 2  | Нужды человека.                              | Восприятие процессов выделения. Выражение потребности сменить памперс. Выражение потребности посетить туалет. Умение пользоваться туалетом с поддержкой. Умение пользоваться туалетом самостоятельно. | 3 |
| 3  | Гигиена после посещения туалета.             | Туалетная бумага, отматывание туалетной бумаги, одевание нижнего белья. Гигиенические процедуры после посещения туалета: мытьё рук , вытирание рук.   | 5 |
| <b>Раздел 5. Одевание-раздевание.</b>          |  |   |   |
| 1  | Виды одежды (нижняя одежда, верхняя одежда). | Знакомство с видами нижней, верхней одежды. Лицевая, изнаночная сторона. Виды застежек :молния, пуговицы, кнопки.   | 4 |
| 2  | Виды обуви.                                  | Знакомство с видами обуви. Виды застёжек.   | 2 |

|                              |  |   |   |
|------------------------------|--|---|---|
| 3                            | Практические упражнения в одевании и обувании. | Принятие процесса одевания-раздевания. Участие в процессе одевания-раздевания. Самостоятельное одевание-раздевание.   | 6 |
| <b>Раздел 6. Прием пищи.</b> |  |   |   |
| 1                            | Режим дня.                                     | Режим дня школьника: утро, день, вечер. ЗОЖ. Утренняя зарядка.  | 3 |
| 2                            | Правильное питание.                            | Знакомство с овощами и фруктами. Соблюдения режима питания. ЗОЖ.  | 3 |
| 3                            | Культура поведения в столовой.                 | Знакомство с правилами поведения в столовой. Правила поведения за столом. Пользование салфеткой.  | 3 |
| 4                            | Столовые приборы.                              | Знакомство со столовыми приборами. Использование во время еды столовых приборов. Сервировка стола.  | 4 |
| 5                            | Прием пищи.                                    | Сообщение о голоде и жажде. Принятие процесса приема пищи. Глотание. Жевание. Прием жидкости. Выражение предпочтений. Прием пищи с поддержкой. Прием пищи самостоятельно. | 6 |

## 2 класс

| № | Наименование разделов, тем программы | Основное содержание раздела | Кол-во часов |
|---|--------------------------------------|-----------------------------|--------------|
|---|--------------------------------------|-----------------------------|--------------|

**Раздел 1. Формирование представлений о себе, осознание общности и различий с другими.**

|    |                  |  |   |
|----|------------------|--|---|
| 1. | Я-человек.       | Восприятие прикосновений, тактильного контакта. Разрешение прикасаться к себе. Ответ на прикосновения, тактильный контакт. Принятие изменения положения тела, перемещения.                         | 2 |
| 2. | Моё имя.         | Соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале. Моё имя, фамилия. Мой возраст.   | 2 |
| 3. | Все люди разные. | Отнесение себя к определенному полу. Умение определять «моё» и «не моё», осознавать и выражать свои интересы, желания. Моя половая принадлежность. Представление о возрастных изменениях человека. | 2 |

**Раздел 2. Знакомство с собственным телом, его частями.**

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 1 | Представления о частях тела.  | Знакомство с собственным телом, его частями. Формирование схемы тела. Представление о своих двигательных способностях.  | 2 |
| 2 | Человек: строение (голова, туловище, руки, ноги). Ориентация на себе. | Восприятие тела как целого. Узнавание части тела, как части собственного тела. Формирование схемы тела. Голова. Руки: кисть, пальцы. Ноги: стопа, пальцы. Туловище: плечи, грудь, живот, спина. | 3 |
| 3 | Части лица. Ориентация на себе.                                       | Знакомство с понятием части лица: глаза, рот, нос, уши. Волосы.   | 3 |

### Раздел 3. Гигиена тела.

|   |                                    |   |   |
|---|------------------------------------|---|---|
| 1 | Уход за руками.<br>Уход за ногами. | Умывальная комната. Атрибуты в умывальной комнате. Намачивание и намыливание рук, ног. Смывание мыла с рук, ног. Вытирание рук, ног. Расчесывание волос.  | 6 |
| 2 | Умывание.                          | Нос, глаза, уши. Уход за ними. Принятие процесса умывания. Умывание с поддержкой. Умывание самостоятельно.  | 4 |
| 3 | Уход за полостью рта.              | Предметы санитарии и гигиены: зубная паста, зубная щётка и их назначение. Уход за зубами. Принятие прикосновений к области рта. Стимуляция области около рта и области рта. Принятие процесса чистки зубов. Знакомство со своими зубами и полостью рта. Чистка зубов с поддержкой. Чистка зубов самостоятельно. Полоскание рта после еды. | 4 |

### Раздел 4. Умение пользоваться туалетом.

|   |                    |  |   |
|---|--------------------|--|---|
| 1 | Туалетная комната. | Знакомство с атрибутами туалетной комнаты. Понятие «туалет», унитаза, кнопка слива, смывание унитаза.  | 2 |
| 2 | Нужды человека.    | Соблюдение последовательности действий в туалете (поднимание крышки, опускание сидения, спускание одежды–брюк, колготок, трусов, сидение на унитазе/горшке). | 3 |

|                                       |  |   |   |
|---------------------------------------|--|---|---|
| 3                                     | Гигиена после посещения туалета.                                   | Туалетная бумага, отматывание туалетной бумаги, одевание нижнего белья. Гигиенические процедуры после посещения человека: мытьё рук, вытирание рук. Правила пользования полотенцем. | 5 |
| <b>Раздел 5. Одевание-раздевание.</b> |  |   |   |
| 1                                     | Виды одежды (нижняя, верхняя одежда, одежда для школы и прогулок). | Знакомство с видами нижней, верхней одежды, домашней и школьной одежды. Лицевая, изнаночная сторона. Виды застежек: молния, пуговицы, кнопки, липучки. Правила хранения одежды.     | 6 |
| 2                                     | Виды обуви.  | Знакомство с видами обуви. Виды застежек. Уход за обувью. Хранение обуви.   | 4 |
| 3                                     | Практические Упражнения в одевании и обувании.                     | Принятие процесса одевания-раздевания. Участие в процессе одевания-раздевания. Самостоятельное одевание-раздевание. Застегивание молний.  | 6 |
| <b>Раздел 6. Прием пищи.</b>          |  |   |   |
| 1                                     | Режим дня.   | Режим дня школьника: утро, день, вечер. ЗОЖ. Утренняя зарядка. Прогулка.  | 4 |
| 2                                     | Правильное питание.  | Знакомство с овощами и фруктами. Соблюдения режима питания. ЗОЖ. Понятия: завтрак, обед, полдник, ужин.   | 3 |
| 3                                     | Культура поведения в столовой.                                     | Знакомство с правилами поведения в столовой. Правила поведения за столом. Пользование салфеткой.  | 3 |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| 4 | Столовые приборы.<br>Сервировочная посуда. | Знакомство со столовыми приборами.<br>Использование во время еды столовых приборов. Посуда для сервировки стола. Сервировка стола.<br>Уборка посуды со стола.  | 4 |
| 5 | Прием пищи.                                | Сообщение о голоде и жажде. Принятие процесса приема пищи. Глотание. Жевание. Прием жидкости. Выражение предпочтений. Прием пищи с поддержкой. Прием пищи самостоятельно. Накладывание пищи в тарелку. | 4 |

### 3 класс

| №   | Наименование разделов, тем программы | Основное содержание раздела  | Кол-во часов |
|---|--------------------------------------|--|--------------|
| <b>Раздел 1. Формирование представлений о себе, о сознание общности и различий с другими.</b> |                                      |  |              |
| 1.  | Я-человек.                           | Знакомство. Восприятие прикосновений, тактильного контакта. Ответ на прикосновения, тактильный контакт. Принятие изменения положения тела, перемещения. Правильная посадка во время занятий. | 2            |
| 2.  | Моё имя.                             | Соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале. Моё имя, фамилия. Мой возраст. Члены моей семьи: мама, папа, брат, сестра.                         | 2            |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| 3.  | Все люди разные.  | Умение определять «моё» и «не моё», осознавать и выражать свои интересы, желания. Моя половая принадлежность. Представление о возрастных изменениях человека. Мои одноклассники: имена.  | 2 |
| <b>Раздел 2. Знакомство с собственным телом ,его частями.</b> |   |  |   |
| 1   | Представления о частях тела.  | Знакомство с собственным телом, его частями. Формирование схемы тела. Представление о своих двигательных способностях. Пространственные отношения относительно своего тела.  | 1 |
| 2   | Человек: строение (голова, туловище, руки, ноги). Ориентация на себе, другом ребенке. | Восприятие тела как целого. Узнавание части тела, как части собственного тела, другого ребенка. Формирование схемы тела. Голова. Руки: кисть, пальцы, ногти. Ноги: стопа, пальцы, ногти. Туловище :шея, плечи, грудь, живот, спина.                                  | 1 |
| 3   | Части лица. Ориентация на себе.   | Знакомство с понятием части лица: глаза, рот, нос, уши. Волосы.  | 1 |
| <b>Раздел 3. Гигиена тела.</b>                                |   |  |   |
| 1   | Уход за телом.  | Умывальная комната. Атрибуты в умывальной комнате. Ванная комната, душ. Атрибуты в душе для мытья тела. Намачивание и намыливание рук, ног. Смывание мыла с рук, ног. Вытирание рук, ног. Соблюдение последовательности действий при мытье тела. Расчесывание волос. | 2 |
| 2   | Умывание.   | Нос, глаза, уши. Уход за ними. Принятие процесса умывания.   | 2 |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | Умывание с поддержкой. Умывание самостоятельно. Чистка ушей.<br>Пользование носовым платком.<br>Гигиенические требования  |   |
| 3  | Уход за полостью рта.  | Предметы санитарии и гигиены: зубная паста, зубная щётка и их назначение. Уход за зубами. Знакомство со своими зубами и полостью рта. Чистка зубов с поддержкой. Чистка зубов самостоятельно. Полоскание рта после еды. | 2 |
| <b>Раздел 4. Умение пользоваться туалетом.</b> |  |   |   |
| 1  | Туалетная комната.   | Знакомство с атрибутами туалетной комнаты. Понятие «туалет», унитаза, кнопка слива, смывание унитаза.   | 1 |
| 2  | Нужды человека.  | Соблюдение последовательности действий в туалете (поднимание крышки, опускание сидения, спускание одежды – брюк, колготок, трусов, сидение на унитазе/горшке).  | 2 |
| 3  | Гигиена после посещения туалета.                                   | Туалетная бумага, отматывание туалетной бумаги, одевание нижнего белья. Гигиенические процедуры после посещения человека: мытьё рук, вытирание рук. Правила пользования полотенцем.                                     | 2 |
| <b>Раздел 5. Одевание-раздевание.</b>          |  |   |   |
| 1  | Виды одежды (нижняя, верхняя одежда, одежда для школы и прогулок). | Знакомство с видами нижней, верхней одежды, домашней и школьной одежды. Лицевая, изнаночная сторона. Виды застежек : молния , пуговицы, кнопки, липучки. Правила хранения одежды. Уход за одеждой (знакомство с         | 2 |

|                              |  |   |   |
|------------------------------|--|---|---|
|                              |  | понятиями: стирка,сушка,глажка).  |   |
| 2                            | Виды обуви.                                    | Знакомство с видами обуви. Виды застёжек. Уход за обувью. Хранение обуви.   | 2 |
| 3                            | Практические упражнения в одевании и обувании. | Принятие процесса одевания-раздевания. Участие в процессе одевания-раздевания. Самостоятельное одевание-раздевание. Застегивание молний. Расстегивание пуговиц, молний, ремня. Застегивание, расстегивание, шнуровка. | 2 |
| <b>Раздел 6. Прием пищи.</b> |  |   |   |
| 1                            | Режим дня.                                     | Режим дня школьника: утро, день, вечер, ночь. ЗОЖ. Утренняя зарядка. Прогулка. Сон. Профилактика болезней.  | 1 |
| 2                            | Правильное питание.                            | Знакомство с овощами и фруктами. Знакомство с основными продуктами питания: хлеб, молоко, рыба, мяса. Соблюдения режима питания. ЗОЖ. Понятия: завтрак, обед, полдник, ужин.  | 2 |
| 3                            | Культура поведения в столовой.                 | Знакомство с правилами поведения в столовой. Правила поведения за столом. Пользование салфеткой.  | 1 |
| 4                            | Столовые приборы. Сервировочная посуда.        | Знакомство со столовыми приборами. Использование во время еды столовых приборов. Посуда для сервировки стола. Сервировка стола. Уборка посуды со стола.   | 2 |

|   |             |   |   |
|---|-------------|---|---|
| 5 | Прием пищи. | Сообщение о голоде и жажде. Принятие процесса приема пищи. Глотание. Жевание. Прием жидкости. Выражение предпочтений. Прием пищи с поддержкой. Прием пищи самостоятельно. Накладывание пищи в тарелку. Наливание жидкости в стакан. | 2 |
|---|-------------|---|---|

#### 4 класс

| №                                     | Наименование разделов, тем программы | Основное содержание раздела  | Кол-во часов |
|---------------------------------------|--------------------------------------|--|--------------|
| <b>Раздел1. Представление о себе.</b> |                                      |  |              |
| 1.                                    | Я-человек.                           | Восприятие частей тела как отдельных элементов тела, формирование внимания на отдельных частях тела, формирование произвольных двигательных и сенсорных реакций отдельных частей тела, восприятие ритма движений тела и управление ритмом движений, восприятие своего тела в пространстве, восприятие основных пространственных координат тела: верх и низ, спереди и сзади, справа и слева. | 1            |
| 2.                                    | Моё имя.                             | Знание своего имени, фамилии и умение давать отклик на имя доступным способом. Формирование зрительного образа «Я»: умения узнавать себя в зеркале, умение узнавать себя на фотографиях и Показывать себя. Называть свой возраст.<br>Класс   | 1            |

|                                |   |  |   |
|--------------------------------|---|--|---|
| 3.                             | Все люди разные.  | Формирование знания о собственной гендерной принадлежности (мальчик, девочка) и возрастных представлений (ребенок, взрослый, малыш, большой). Умение определять «мое» и «не мое», осознавать и выражать свои интересы, желания. Представление о возрастных изменениях человека. Мои одноклассники: имена, фамилии. | 2 |
| <b>Раздел 2. Гигиена тела.</b> |   |  |   |
| 1                              | Представления о частях тела.  | Знакомство с собственным телом, его частями. Формирование схемы тела. Представление о своих двигательных способностях. Пространственные отношения относительно своего тела. Игры со своим телом.   | 1 |
| 2                              | Человек: строение (голова, туловище, руки, ноги). Ориентация на себе, другом ребенке. | Восприятие тела как целого. Узнавание части тела, как части собственного тела, другого ребенка. Голова. Руки: кисть, пальцы, ногти. Ноги: стопа, пальцы, ногти. Туловище: шея, плечи, грудь, живот, спина.   | 1 |
| 3                              | Части лица. Ориентация на себе, другом ребенке.                                       | Знакомство с понятием части лица: глаза, рот, нос, уши. Волосы.  | 1 |
| 4                              | Уход за телом.  | Умывальная комната. Атрибуты в умывальной комнате. Ванная комната, душ. Атрибуты в душе для мытья тела. Намачивание и намыливание рук, ног. Смывание мыла с рук, ног. Вытирание рук, ног. Соблюдение последовательности действий при мытье тела. Расчесывание волос.   | 1 |

|                          |                                  |   |   |
|--------------------------|----------------------------------|---|---|
| 5                        | Умывание.                        | Нос, глаза, уши. Уход за ними. Принятие процесса умывания. Умывание с поддержкой. Умывание самостоятельно. Чистка ушей. Пользование носовым платком. Гигиенические требования.  | 2 |
| 6                        | Уход за полостью рта.            | Предметы санитарии и гигиены: зубная паста, зубная щётка и их назначение. Уход за зубами. Знакомство со своими зубами и полостью рта. Чистка зубов с поддержкой. Чистка зубов самостоятельно. Полоскание рта после еды. | 1 |
| <b>Раздел 3. Туалет.</b> |                                  |   |   |
| 1                        | Туалетная комната.               | Атрибуты туалетной комнаты. Понятие «туалет», унитаз, кнопка слива, смывание унитаза.   | 1 |
| 2                        | Нужды человека.                  | Соблюдение последовательности действий в туалете (поднимание крышки, опускание сидения, спускание одежды – брюк, колготок, трусов, сидение на унитазе/горшке).  | 1 |
| 3.                       | Гигиена после посещения туалета. | Туалетная бумага, отматывание туалетной бумаги, одевание нижнего белья. Гигиенические процедуры после посещения человека: мытьё рук, вытирание рук. Правила пользования полотенцем.                                     | 1 |
|                          |                                  |   |   |

| <b>Раздел 4. Обращение с одеждой и обувью.</b> |  |  |   |
|--|--|--|---|
| 1.   | Виды одежды (нижняя, верхняя одежда ,одежда для школы и прогулок). | Знакомство с видами нижней, верхней одежды, домашней и школьной одежды. Лицевая, изнаночнаясторона. Выворачивание .Виды застежек: молния,пуговицы,кнопки,липучки. Правила хранения одежды. Уход за одеждой(знакомство с понятиями: стирка, сушка, глажка). Понятие «моя одежда». | 2 |
| 2  | Виды обуви. Головные уборы.  | Знакомство с видами обуви. Правая-левая. Виды застёжек. Уход за обувью. Хранение обуви. Бережное отношение. Знакомство с видами головных уборов.Условия хранения. Бережное отношение.  | 2 |
| 3.   | Практические упражнения в одевании и обувании.                     | Принятие процесса одевания-раздевания.Участие в процессе одевания-раздевания. Самостоятельное одевание-раздевание. Застегивание молний. Расстегивание пуговиц, молний, ремня. Застегивание,расстегивание,шнуровка. Уборка в шкаф,на полке.                                       | 2 |
| <b>Раздел 5. Прием пищи.</b>                   |  |  |   |
| 1  | Режим дня.   | Режим дня школьника: утро, день, вечер, ночь. ЗОЖ. Утренняя зарядка. Прогулка.Сон.Профилактикаболезней.  | 1 |
| 2  | Правильное питание.  | Знакомство с овощами и фруктами.Знакомство с основными продуктами питания: хлеб, молоко, рыба, мясо. Вкус. Запах. Соблюдения режима питания. ЗОЖ. Понятия : завтрак, обед, полдник,ужин.   | 2 |
| 3  | Культура поведения в столовой.                                     | Знакомство с правилами поведения в столовой. Правила поведения за столом. Пользование салфеткой.   | 1 |

|                         |  |   |   |
|-------------------------|--|---|---|
| 4                       | Столовые приборы.<br>Сервировочная посуда. | Знакомство со столовыми приборами. Использование во время еды столовых приборов. Посуда для сервировки стола. Сервировка стола. Уборка посуды со стола.   | 2 |
| 5                       | Прием пищи.                                | Сообщение о голоде и жажде. Принятие процесса приема пищи. Глотание. Жевание. Прием жидкости. Выражение предпочтений. Прием пищи с поддержкой. Прием пищи самостоятельно. Накладывание пищи в тарелку. Наливание жидкости в стакан.   | 1 |
| <b>Раздел 6. Семья.</b> |  |   |   |
| 1                       | Члены семьи.                               | Выделение близких ребёнку людей, формирование эмоциональных и двигательных реакций на их появление. Формирование понимания поисковых вопросов взрослого «Где мама?», «Где бабушка?» и обучение доступным вариантам ответа на них. Узнавание близких при появлении. Ознакомление с понятием «моя семья» и с семейными ролями в ней (мама, сын, дочь, брат, сестра) | 3 |
| 2                       | Обязанности членов семьи.                  | Формирование знания о действиях близких людей в быту (например, мама готовит, убирает).   | 2 |
| 3                       | Семейные праздники.                        | Формирование знаний о праздниках и традициях семьи (день рождения, Новый год).  | 2 |