

ГКОУ «Нелидовская школа–интернат»

РАССМОТРЕНО на МО учителей старших классов Руководитель МО: _____Е.М. Лебедева Протокол № от « » августа 2025 г.	СОГЛАСОВАННО Заместитель директора по УР: _____А.Г. Никитина « » августа 2025 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор: ГКОУ «Нелидовская школа–интернат» _____Н.Н. Козырь Приказ № ____ от « » августа 2025 г.
---	---	---

Адаптированная рабочая программа

основного общего образования
обучающихся с нарушением интеллекта

5 класса (вариант 2)

учебного предмета

«Человек»

на 2025-2026 уч. год.

(срок реализации программы)

Программу составила: учитель высшей категории Егорова О. В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения содержания рабочей программы.
3. Содержание обучения.
4. Тематический план.
5. Материально – техническое обеспечение.

1.Пояснительная записка

1.Адаптированная основная общеобразовательная программа (далее АООП) для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития, разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

2.В соответствии с АООП ГКОУ «Нелидовская школа – интернат».

Определение одного из вариантов АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) осуществляется на основе рекомендаций центральной психолого – медико – педагогической комиссии (далее ЦПМПК), сформулированных по результатам его комплексного обследования, с учетом индивидуального плана развития (далее ИПР).

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Человек» рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Человек».

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

Задачи программы:

- формирование представлений о себе;
- формирование представлений о собственном теле;
- распознавание своих ощущений и обогащение сенсорного опыта;
- соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале;
- отнесение себя к определенному полу;
- формирование способности осознавать и выражать свои интересы;
- формирование умений определять своё самочувствие (как хорошее, или плохое);
- формирование умения соблюдать режимные моменты (чистка зубов утром, вечером, мытье рук перед едой, после посещения туалета);
- формирование умения решать задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей;
- формирование умения обслуживать себя;
- формирование положительного отношения ребенка к занятиям;
- развитие собственной активности ребенка;
- формирование устойчивой мотивации к выполнению заданий;
- формирование и развитие элементарных целенаправленных действий.

2. Планируемые результаты освоения содержания рабочей программы

по учебному предмету «Человек».

Личностные результаты освоения адаптированной образовательной программы заносятся в СИПР с учетом их индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей и включают:

- 1) понимание своей принадлежности к определенному полу; социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 2) развитие адекватных представлений об окружающем социальном мире, овладение социально – бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться школьные дела и др;
- 3) понимание собственных возможностей и ограничений, умение пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и (или) имплантом и другими личными техническими средствами в разных ситуациях; умение сообщать о нездоровье, опасности ит.д.
- 4) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;

- 5) способность к осмыслению социального окружения;
- 6) развитие самостоятельности,
- 7) овладение общепринятыми правилами поведения;
- 8) наличие интереса к практической деятельности.

Предметные результаты освоения программы планируются с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Предметные результаты освоения программы для обучающихся с ТМНР включают освоенные обучающимися умения, специфичные

для данного учебного предмета, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с ТМНР не являются основным критерием при принятии решения при оценке итоговых достижений, но рассматриваются как одна из составляющих.

Предметные результаты по формированию и усвоению представлений и умений и рассматриваются как возможные.

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 «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.

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.

Ожидаемые результаты:

1. соотносить себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале;
2. реагировать и откликаться на свое имя;
3. называть (показывать) свое имя, фамилию, возраст;
4. уметь называть (показывать) имена своих родителей, членов семьи;
5. различать, называть (показывать) части лица и тела;
6. относить себя к определенному полу;
7. уметь определять «мое» и «не мое», осознавать и выражать свои интересы, желания;
8. уметь обслуживать себя: принимать пищу и пить, ходить в туалет, выполнять гигиенические процедуры, одеваться и раздеваться и др;
9. уметь сообщать о своих потребностях и желаниях;
10. уметь соблюдать гигиенические правила в соответствии с режимом дня (чистка зубов утром и вечером, мытье рук перед едой и после посещения туалета);
11. уметь следить за своим внешним видом.

Программа формирования базовых учебных действий у обучающихся с тяжелой умственной отсталостью направлена на формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) и включает следующие задачи:

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения:
 - направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
 - умение выполнять инструкции педагога;
 - использование по назначению учебных материалов;
 - умение выполнять действия по образцу и по подражанию.
3. Формирование умения выполнять задание:
 - в течение определенного периода времени,
 - от начала до конца,
 - с заданными качественными параметрами.
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

3.Содержание обучения.

Раздел №1 «Представления о себе» (17 ч)

Введение в предмет «Человек». Соблюдение правил ТБ и санитарно-гигиенических требований. Идентификация себя как мальчика (девочки), юноши (девушки). Узнавание (различение) частей тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колено, ступня, пальцы, пятка). Знание назначения частей тела. Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). Знание назначения частей лица.

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

Раздел № 2 «Семья» (10 ч)

Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) детей и взрослых. Произношение своей фамилии, имени, отчества, даты рождения. Произношение фамилии, имени, отчества своих родителей. Произношение имени и отчества бабушки и дедушки. 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.

Раздел № 3 «Гигиена тела»(15 ч)

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

Вытирание рук полотенцем. Сушка рук с помощью автоматической сушилки. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук: открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, намачивание рук, намыливание рук, смывание мыла с рук, закрывание крана, вытирание рук. Нанесение крема на руки.

Подстригание ногтей ножницами. Подпиливание ногтей пилочкой. Нанесение покрытия на ногтевую поверхность. Удаление декоративного покрытия с ногтей. Вытирание лица. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица: открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, набирание воды в руки, выливание воды на лицо, протирание лица, закрывание крана, вытирание лица.

Чистка зубов. Полоскание полости рта. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта:

открывание тюбика с зубной пастой, намачивание щетки, выдавливание зубной пасты на зубную щетку, чистка зубов, полоскание рта, мытье щетки, закрывание тюбика с зубной пастой.

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

Расчесывание волос. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании волос: намачивание волос, намыливание волос, смывание шампуня с волос, вытирание волос.

Соблюдение последовательности действий при сушке волос феном: включение фена (розетка, переключатель), направление струи воздуха на разные участки головы, выключение фена, расчесывание волос.

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

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

Раздел №4 «Обращение с одеждой и обувью» (15 ч)

Узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джемпер, кофта), рубашка (блузка, футболка), майка, трусы, юбка (платье), брюки (джинсы, шорты), носки (колготки). Знание назначения предметов одежды. Узнавание (различение) деталей предметов одежды: пуговицы (молнии, заклепки), рукав (воротник, манжеты). Знание назначения деталей предметов одежды. Узнавание (различение) предметов обуви: сапоги (валенки), ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки. Знание назначения видов обуви (спортивная, домашняя, выходная, рабочая).

Различение сезонной обуви (зимняя, летняя, демисезонная). Узнавание (различение) головных уборов (шапка, шляпа, кепка, 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.

Раздел №5 «Прием пищи» (11 ч)

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.

4. Тематический план.

№ п/п	Кол-во часов	Содержательн ая линия. Тема	Планируемые результаты		Основные виды учебной деятельности и электронные учебно- методические материалы	Дата
			Минимальный уровень	Достаточный уровень		
Раздел №1 «Представления о себе» (17 ч)						
1	1ч	Узнавание (различение) мальчика и девочки по внешнему виду	Формирование знаний о собственной гендерной принадлежности (мальчик, девочка).	Понимание обращенной речи учителя, умение выполнить предложенные задания максимально самостоятельно.	Соблюдение правил ТБ и санитарно-гигиенических требований.	
2	1ч	Идентификаци я себя как мальчика, юноши	Формирование знаний о собственной гендерной принадлежности (мальчик, девочка).	Понимание обращенной речи учителя, отклик вербальный и невербальный кивком головы или др. жестами, умение идентифицировать себя как мальчика	Слушание объяснений учителя, рассматривание изображений детей (мальчиков и девочек); игровая, изобразительна я.	
3	1ч	Узнавание (различение) частей тела (голова	Узнавание частей тела (голова туловище руки (локоть, ладонь,	Понимание обращенной речи учителя, отклик вербальный и невербальный кивком головы или другими жестами, умение	Слушание объяснений учителя, рассматривание	

		(волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колени, ступни, пальцы, пятка)	пальцы), ноги	узнавать (различать), называть (показывать) части головы.	изображений головы и изображений руки (ее частей) в наглядном пособии «Части тела», работа с пиктограммами ; игровая, изобразительная.	
4	1ч	Знание назначения частей тела	Называние назначения частей тела человека	Показывание на себе, на другом, на игрушке частей тела человека	Слушание объяснений учителя, рассматривание сюжетных изображений в наглядном пособии «Части тела»; игровая.	
5	1ч	Узнавание частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы)	Называние частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы).	Показывание на себе, на другом, на игрушке частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы).	Слушание объяснений учителя, практические упражнения.	
6	1ч	Знание назначения частей лица	Знание назначения частей лица	Показывание на себе, на другом, на игрушке частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). И уметь называть назначение частей тела.	Слушание объяснений учителя, рассматривание изображений лица в наглядном пособии «Части тела», работа с пиктограммами ; игровая, изобразительная.	
7		Знание строения человека (скелет, мышцы, кожа)	Формирование знаний о строении человека (скелет, мышцы, кожа)	Показывание на себе, на другом, на игрушке скелет, мышцы, кожа И уметь называть их.	Слушание объяснений учителя, по возможности повторение слов,	

					реагирование жестами, мимикой лица. Элементарная учебная.	
8	1ч	Узнавание внутренних органов человека (сердце, легкие, печень, почки, желудок)	Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (сердце, лёгкие).	Показывание на себе, на другом, на игрушке внутренние органы человека (сердце, легкие, печень, почки, желудок), уметь называть их назначение	Слушание объяснений учителя, рассматривание сюжетных изображений в наглядном пособии «Части тела». Игровая.	
9	1ч	Знание назначения внутренних органов	Формирование знаний внутренних органов человека.	Показывание на себе, на другом, на игрушке внутренние органы человека и знать назначения внутренних органов	Слушание объяснений учителя, рассматривание сюжетных изображений в наглядном пособии «Части тела». Игровая.	
10	1ч	Знание вредных привычек	Формирование знаний о вредных привычках человека.	Уметь перечислить вредные привычки и назвать их влияние на здоровье подростка	Слушание объяснений учителя, практические упражнения.	
11	1ч	Сообщение о состоянии своего здоровья	Уметь сообщить о состоянии своего здоровья	Уметь сообщить о состоянии своего здоровья и показать или назвать части тела, головы, о которых идет речь	Слушание объяснений учителя, по возможности повторение слов, реагирование жестами, мимикой лица. Элементарная учебная.	
12	1ч	Называние своего имени и фамилии	Называние своего имени и фамилии	Называние общих сведений о себе: имя, фамилия, возраст, пол.	Слушание объяснений учителя, по возможности повторение слов, реагирование	

					жестами, мимикой лица. Элементарная учебная.	
13	1ч	Называние своего возраста, даты своего рождения	Называние общих сведений о себе: имя, фамилия, возраст, пол.	Называние общих сведений о себе: имя, фамилия, возраст, пол.	Слушание объяснений учителя, по возможности повторение слов, реагирование жестами, мимикой лица. Элементарная учебная.	
14	1ч	Знание видов деятельности для организации своего свободного времени	Уметь организовывать свое свободное время	Уметь называть виды деятельности	Слушание объяснений учителя, по возможности повторение слов, реагирование жестами, мимикой лица. Элементарная учебная.	
15	1ч	Сообщение сведений о себе	Называние общих сведений о себе: имя, фамилия, возраст, пол.	Уметь рассказать о себе	Слушание объяснений учителя, по возможности повторение слов, реагирование жестами, мимикой лица. Элементарная учебная.	
16	1ч	Рассказ о себе	Формирование знаний о собственной гендерной принадлежности (мальчик, девочка).	Называние общих сведений о себе: имя, фамилия, возраст, пол. Называние домашнего адреса.	Слушание объяснений учителя, по возможности повторение слов, реагирование жестами, мимикой лица. Элементарная	

					учебная.	
17	1ч	Знание возрастных изменений человека	Формирование знания о возрастных представлений (ребёнок, взрослый, малыш, большой).	Называние общих сведений о себе: имя, фамилия, возраст, пол. Называние домашнего адреса.	Слушание объяснений учителя, по возможности повторение слов, реагирование жестами, мимикой лица. Элементарная учебная.	
Раздел № 2 «Семья» (10 ч)						
18	1ч	Узнавание (различение) членов семьи на фотографиях.	Узнавание (различение) членов семьи.	Уметь узнавать членов семьи на фотографиях. называть по имени отчеству членов семьи	Слушание объяснений учителя, рассматривание фотографий, называние имени родителей (или указание на фотографию своих родителей в случае неговорения). Игровая.	
19	1ч	Узнавание (различение) детей и взрослых.	Узнавание (различение) членов семьи.	Уметь узнавать на фотографиях детей, братьев, сестер, взрослых. называть по имени отчеству членов семьи	Слушание объяснений учителя, рассматривание фотографий, называние имени детей(братьев, сестер, одноклассников, друзей) и взрослых (или указание на фотографию в случае неговорения).	

					Игровая.	
20	1ч	Произношение своей фамилии, имени, отчества, даты рождения.	Формирование знания о возрастных представлений (ребёнок, взрослый, малыш, большой).	Умение произносить свою фамилию, имя, отчество, даты рождения.	Слушание объяснений учителя, рассматривание фотографий, называние своей фамилии, имени, отчества, даты рождения (или написание в тетради в случае неговорения). Игровая.	
21	1ч	Произношение фамилии, имени, отчества своих родителей.	Знать имена и фамилию своих родителей	Умение произносить фамилию, имя, отчество, своих родителей.	Слушание объяснений учителя, рассматривание фотографий, называние фамилии, имени, отчества родителей (или указание на фотографию своих родителей в случае неговорения). Игровая.	
22	1ч	Произношение имени и отчества бабушки и дедушки.	Знать имена своих бабушки и дедушки.	Уметь произносить имя и отчество своих бабушки и дедушки.	Слушание объяснений учителя, рассматривание фотографий имени и отчества бабушки и дедушки (или указание на фотографию в случае неговорения). Игровая.	

23	1ч	Определение своей социальной роли в семье	Знать свою социальную роль в семье(сын, внук)	Получает представление о добром заботливом, уважительном отношении членов семьи друг к другу	Слушание объяснений учителя, Игровая.	
24	1ч	Различение социальных ролей членов семьи	Называет обязанности в семье	Называет выполнение членами семьи своих обязанностей	Слушание объяснений учителя,. Игровая.	
25	1ч	Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи	Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи	Получает представление о домашней хозяйственной деятельности членов семьи, досуге семьи	Слушание объяснений учителя, Игровая.	
26	1ч	Представление о профессиональной деятельности членов семьи.	Представление о профессиональной деятельности членов семьи	Называет профессии взрослых членах своей семьи	Слушание объяснений учителя, рассматривание фотографий, называние профессиональной деятельности членов семьи (или указание на картинках и фотографиях в случае неговорения). Игровая.	
27	1ч	Рассказ о своей семье.	Формирование знаний о своей семье.	Знание семейных праздников (Новый год, День рождения).	Слушание объяснений учителя, рассматривание фотографий, рассказ о своей семье (или указание на фотографиях своих родителей в случае	

					неговорения). Игровая.	
Раздел № 3 «Гигиена тела»(15 ч)						
28	1ч	Различение вентилей с горячей и холодной водой	Знать что такое краны сгорячей и холодной водой	Уметь различать вентили с горячей и холодной водой, называть вентили по цвету(Синий, красный)	Слушание объяснений учителя, практические упражнения в определении вентилей с горячей (холодной) водой,	
29	1ч	Регулирование напора струи воды	Вода (напор воды, тонкая струйка, большая струя, большой напор)	Уметь регулировать напор воды, делать напор слабым- тонкая струйка, большой напор)	практические упражнения в регулировании напора струи воды	
30	1ч	Смешивание воды до комфортной температуры	Понимать, что такое комфортная температура воды.	Уметь смешивать воду до комфортной температуры	Слушание объяснений учителя, практические упражнения в регулировании напора струи воды, практические упражнения в смешивании воды до комфортной температуры.	
31	1ч	Мой нос. Уход за носом.	Формирование понятия гигиена носа, уход за носом.	Уметь показать приемы и последовательност ь чистки и мытья носа.	Слушание объяснений учителя, рассматривание изображений. Практические упражнения. Игровая.	
32	1ч	Предметы санитарии и гигиены: мыло, мыльница, полотенце,	Знать назначение предметов санитарии гигиены	Уметь пользоваться мылом, мыльницей, полотенцем,	Слушание объяснений учителя, рассматривание предметов	

		мочалка, зубная щетка, шампунь, гель для душа.		мочалкой, зубной щеткой, шампунем	санитарии и гигиены на изображениях, и натуральных предметов. Элементарная учебная.	
33	1ч	Мытье и вытирании рук полотенцем	Формирование понятия гигиена рук	Уметь соблюдать последовательность действий при мытье и вытирании рук полотенцем (открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, намачивание рук, намыливание рук, смывание мыла с рук, закрывание крана, вытирание рук).	Слушание объяснений учителя, наблюдение за действиями учителя. Практические действия.	
34	1ч	Подстригание ногтей ножницами.	Формирование понятия гигиена рук.	Уметь выполнять подстригание ногтей ножницами.	Слушание объяснений учителя, наблюдение за действиями учителя. Практические действия.	
35	1ч	Гигиена тела	Формирование понятия гигиена тела	Соблюдение последовательности и действий при мытье и вытирании тела (ополаскивание тела водой, намыливание частей тела, смывание мыла, вытирание тела)	Слушание объяснений учителя, наблюдение за действиями учителя. Практические действия.	
36	1ч	Расчесывание волос.	Формирование понятия мытьё волос. Расчёсывание волос.	Соблюдение последовательности и действий при мытье и	Слушание объяснений учителя, наблюдение за	

				вытирании волос (намачивание волос, намыливание волос, смывание шампуня с волос, вытирание волос)	действиями учителя. Практические действия.	
37	1ч	Мытье ушей. Чистка ушей.	Формирование понятий: мытье ушей, чистка ушей.	Соблюдение последовательности и действий при мытье и чистке ушей.		
38	1ч	Гигиена ног	Формирование понятия гигиена ног.	Соблюдение последовательности и действий при мытье и вытирании ног (намачивание ног, намыливание ног, смывание мыла, вытирание ног)	Слушание объяснений учителя, наблюдение за действиями учителя. Практические действия.	
39	1ч	Мытье и вытирании ног.	Формирование понятия гигиена ног.	Соблюдение последовательности и действий при мытье и вытирании ног (намачивание ног, намыливание ног, смывание мыла, вытирание ног)	Слушание объяснений учителя, наблюдение за действиями учителя. Практические действия.	
40	1ч	Уход за лицом	Формирование понятия гигиена лица	Соблюдение последовательности и 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)	Слушание объяснений учителя, наблюдение за действиями учителя. Практические действия.	

41	1ч	Очищение носового хода.	Формирование понятия гигиена носа	Соблюдение последовательност и действий при очищении носового хода.	Слушание объяснений учителя, наблюдение за действиями учителя. Практические действия.	
42	1ч	Чистка зубов. Полоскание полости рта.	Гигиена полости рта.	Соблюдение последовательност и действий при чистке зубов и полоскании полости рта.	Слушание объяснений учителя, наблюдение за действиями учителя. Практические действия.	
Раздел №4 «Обращение с одеждой и обувью» (15 ч)						
43	1ч	Обращение с одеждой.	Посильное участие в процессе одевания и раздевания.	Узнавание (различение) предметов одежды (пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джемпер, кофта), рубашка (футболка), майка, трусы, юбка (платье), брюки (джинсы, шорты), носки (колготки))	Слушание объяснений учителя, рассматривание картинок одежды, по возможности повторение слов. Практическое применение знаний. Игровая.	
44	1ч	Знание назначения предметов одежды			Слушание объяснений учителя, рассматривание картинок одежды, по возможности повторение слов. Практическое применение знаний.	

					Игровая.	
45	1ч	Детали предметов одежды.	Знание назначения деталей предметов одежды.	Узнавание (различение) деталей предметов одежды (пуговицы (молнии, заклепки), рукав (воротник, манжеты)) Знание назначения деталей предметов одежды.	Слушание объяснений учителя, рассматривание картинок одежды, по возможности повторение слов. Практическое применение знаний. Игровая.	
46	1ч	Обувь.	Узнавание (различение) видов обуви.	Узнавание (различение) предметов обуви (сапоги (валенки), ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки	Слушание объяснений учителя, рассматривание картинок одежды, по возможности повторение слов. Практическое применение знаний. Игровая.	
47	1ч	Виды обуви	Узнавание (различение) видов обуви.	Знание назначения видов обуви (спортивная, домашняя, выходная, рабочая) . Различение сезонной обуви (зимняя, летняя, демисезонная)	Слушание объяснений учителя, рассматривание картинок одежды, по возможности повторение слов. Практическое применение знаний. Игровая.	
48	1ч	Головные уборы.	Узнавание (различение) головных уборов (шапка, шляпа, кепка, панама, платок)	Знание назначения головных уборов. Различение сезонных головных уборов	Слушание объяснений учителя, рассматривание картинок одежды, по возможности	

					повторение слов. Практическое применение знаний. Игровая.	
49	1ч	Сезонная одежда	Различение сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная)	Различение по сезонам предметов одежды (предметов обуви, головных уборов) . Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий.	Слушание объяснений учителя, рассматривание картинок одежды, по возможности повторение слов. Практическое применение знаний. Игровая.	
50	1ч	Виды одежды.	Различение видов одежды (повседневная, праздничная, рабочая, домашняя, спортивная)	Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия.	Слушание объяснений учителя, рассматривание картинок одежды, по возможности повторение слов. Практическое применение знаний. Игровая.	
51	1ч	Расстегивание и застегивание молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка.	Формирование умения расстегивание (развязывание) молнии, пуговицы и тд.	Расстегивание (развязывание) и застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка). Снятие предмета одежды (например, кофты: захват кофты за край правого рукава, стягивание правого рукава кофты, захват	Слушание объяснений учителя, рассматривание картинок одежды, по возможности повторение слов. Практическое применение знаний. Игровая.	

				кофты за край левого рукава, стягивание левого рукава кофты)		
52	1ч	Снятие обуви	Формирование различения правого и левого предмета обуви.	Снятие обуви (например, ботинок: захват рукой задней части правого ботинка, стягивание правого ботинка, захват рукой задней части левого ботинка, стягивание левого ботинка)	Слушание объяснений учителя, рассматривание картинок одежды, по возможности повторение слов. Практическое применение знаний. Игровая.	
53	1ч	Снятие верхней одежды: варежек, шапки, куртки, снятие куртки, сапог	Формирование соблюдения последовательности действий при снятии верхней одежды. Контроль своего внешнего вида.	Соблюдение последовательност и действий при раздевании (например, верхней одежды: снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки, расстегивание сапог, снятие сапог)	Слушание объяснений учителя, рассматривание картинок одежды, по возможности повторение слов. Практическое применение знаний. Игровая.	
54	1ч	Надевание предмета одежды	Формирование соблюдения последовательности действий при надевании комплекта одежды. Контроль своего внешнего вида.	Надевание предмета одежды (например, брюк: захват брюк за пояс, вставление ноги в одну брючину, вставление ноги в другую брючину, натягивание брюк)	Слушание объяснений учителя, рассматривание картинок одежды, по возможности повторение слов. Практическое применение знаний. Игровая.	
55	1ч	Обувание обуви	Стимулировать ребёнка к посильному участию в процессе	Обувание обуви (например, сапог: захват двумя	Слушание объяснений учителя,	

			обувания обуви Формирование различения правого и левого предмета обуви.	руками голенища правого сапога, вставление ноги в сапог, захват двумя руками голенища левого сапога, вставление ноги в сапог). Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка)	рассматривание картинок одежды, по возможности повторение слов. Практическое применение знаний. Игровая.	
56	1ч	Одень себя	Узнавание (различение) видов одежды	Соблюдение последовательность и действий при одевании комплекта одежды (например: надевание колготок, надевание футболки, надевание юбки, надевание кофты)	Слушание объяснений учителя, рассматривание картинок одежды, по возможности повторение слов. Практическое применение знаний. Игровая.	
57	1ч	Одежда с лица и изнанки. Выворачивание одежды	Узнавание (различение) видов одежды	Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Выворачивание одежды	Слушание объяснений учителя, рассматривание картинок одежды, по возможности повторение слов. Практическое применение знаний. Игровая.	
Раздел №5 «Прием пищи » (11 ч)						
58	1ч	Столовые приборы их назначение.	Знать столовые приборы их назначение.	Уметь показывать и называть столовые приборы (тарелка суповая, тарелка мелкая, салатник, кружка.	Слушание объяснений учителя. Рассматривание картинок с изображениями	

				стакан, ложка, вилка, нож, половник), их назначение.	столовых приборов, по возможности повторение слов. Практическое применение знаний. Игровая.	
59	1ч	Я хочу есть, пить.	Выражение просьбы доступными средствами.	Уметь сказать правильно о времени и желании приема пищи	Слушание объяснений учителя, работа с пиктограммами, карточками со словами. Рассматривание сюжетных изображений. Элементарная учебная.	
60	1ч	Питье из кружки /стакана .	Формирование умения пить губами воду из ложки, питьё через соломинку, питьё из кружки.	Знать последовательность операций: захват кружки, поднесение ко рту, наклон кружки, вытягивание жидкости в рот, опускание кружки на стол.	Слушание объяснений учителя. Самостоятельное выполнение действий.	
61	1ч	Наливание жидкости в кружку, стакан.	Знать последовательность операций: захват кружки, поднесение ко рту, наклон кружки, вытягивание жидкости в рот, опускание кружки на стол.	Уметь наливать жидкость в кружку, стакан. наклон кружки/стакана, вытягивание / вливание жидкости в рот, опускание кружки/стакана на стол)	Слушание объяснений учителя. Самостоятельное выполнение действий. наливание жидкости в кружку, стакан. наклон кружки/стакана, с помощью учителя.	
62	1ч	Сообщение о желании есть. Еда ложкой	Формирование умения есть	Сообщение о желании есть. Еда ложкой (захват	Слушание объяснений учителя.	

			ложкой.	ложки, зачерпывание ложкой пищи из тарелки, поднесение ложки с пищей ко рту, снятие с ложки пищи губами, опускание ложки в тарелку)	Самостоятельн ое выполнение действий	
63	1ч	Еда руками.	Формирование умения есть руками.	Еда руками. Использование салфетки во время приема пищи	Слушание объяснений учителя. Самостоятельн ое выполнение действий	
64-65	2ч	Еда вилкой	Формирование умения приема пищи вилкой	Использование ножа и вилки во время приема пищи (отрезание ножом кусочка пищи от целого куска, наполнение вилки гарниром с помощью ножа)	Слушание объяснений учителя. Самостоятельн ое выполнение действий	
66	1ч	Накладывание пищи в тарелку	Формирование умения накладывания пищи в тарелку	Формирование умения накладывать пищу в тарелку, наливать в чашку.	Слушание объяснений учителя. Самостоятельн ое выполнение действий	
67-68	2ч	Итоговый урок	Формирование понятий о режиме дня.	Уметь рассказать свой режим дня		

5. Материально – техническое обеспечение.

Основная литература:

1. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы / под ред. И.М. Бгажноковой. — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2013. — 181 с. — (Коррекционная педагогика).
2. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью [Текст]/ Л.В.Баряева, Д.И.Бойков, В.И.Липакова и др.; под ред. Л.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой. – СПб., 2011. – 480с. URL: <https://schoolfiles.net/1199811>

Дополнительная литература:

1. Бережная О.В., Прядко Н.А. Модель работы по формированию социально-бытовых навыков у детей с ограниченными возможностями здоровья // МНКО. 2016. №3 (58).

- URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-raboty-po-formirovaniyu-sotsialno-bytovyh-navykov-u-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya>
2. Концепция Специального Федерального государственного образовательного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья / Н. Н. Малофеев, О. И. Кукушкина, О. С. Никольская, Е. Л. Гончарова. — М. : Просвещение, 2013. — 42 с. - URL: <http://avkrasn.ru/article-1609.html>
 3. Коррекционная педагогика в начальном образовании : учеб. пособие для СПО / под ред. Г. Ф. Кумариной. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 285 с. — Серия : Профессиональное образование. — URL: https://www.studmed.ru/kumarina-gf-korrekcionnaya-pedagogika-v-nachalnom-obrazovanii_3f171be8eb7.html
 4. Малофеев Н. Н., Никольская О. С., Кукушкина О. И., Гончарова Е. Л. Дети с ограниченными возможностями здоровья нуждаются в специальном государственном образовательном стандарте // Проблемы современного образования. 2011. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/deti-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-nuzhdayutsya-v-spetsialnom-gosudarstvennom-obrazovatelnom-standarte>
 5. Парфенова Т.А., Рябова Н.В. Технологии формирования социально-бытовой ориентации ребенка с ограниченными возможностями здоровья // Сибирский педагогический журнал. 2011. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologii-formirovaniya-sotsialno-bytovoy-orientatsii-rebenka-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya>
 6. Приходько О.Г., Кондрашова А.А. Социальное развитие детей с ограниченными возможностями здоровья // Специальное образование. 2014. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnoe-razvitie-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya>
 7. Тематический словарь в картинках: Я и моё тело: Внутренние органы человека. (Программа «Счастливый ребенок»). — М.: Школьная книга, 2014. — 20 с.: цв. ил. — URL: <https://brainy-ki.d.ru/2019/05/25/22-%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8-%D0%B8%D0%B7-%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B8-%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%8C/>
 8. Тематический словарь в картинках: Я и моё тело: Органы чувств человека. (Программа «Счастливый ребенок»). — М.: Школьная книга, 2014. — 44 с.: цв. ил. — URL: <https://brainy-ki.d.ru/2019/05/25/22-%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8-%D0%B8%D0%B7-%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B8-%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%8C/>
 9. Тематический словарь в картинках: Я и моё тело: Тело человека (части тела). (Программа «Счастливый ребенок»). — М.: Школьная книга, 2014. — 20 с.: цв. ил. — URL: <https://brainy-ki.d.ru/2019/05/25/22-%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8-%D0%B8%D0%B7-%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B8-%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%8C/>

[%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%8C/](#)

10. Шипицина Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта. - 2-е изд., переработано и дополи. - СПб.: Речь, 2015. - 477 с. – URL: <http://zav.ansya.ru/health/shipicina-l-m--neobuchaemij-rebenok-v-semee-i/pg-1.html>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Дидактическая игра-презентация «Личная гигиена» - <https://www.maam.ru/detskijsad/didakticheskaja-igra-prezentacija-lichnaja-gigiena.html>
2. Интерактивная викторина «Рецепты здорового образа жизни» - <http://pedsovet.su/load/1185-1-0-49724>
3. Интерактивная дидактическая игра по теме «Посуда» - https://easyen.ru/load/tekhnologija/igry/interaktivnaja_didakticheskaja_igra_posuda/234-1-0-65173
4. Интерактивная игра «Здоровый малыш» - <https://www.maam.ru/detskijsad/interaktivnaja-igra-zdorovyiy-malysh.html>
5. Интерактивная игра «Одень детей» по теме «Одежда» - <https://infourok.ru/interaktivnaya-igra-oden-detey-dlya-doshkolnikov-po-teme-odezhda-2500491.html>
6. Интерактивная игра по лексической теме «Одежда, обувь, головные уборы» - <http://www.myshared.ru/slide/1013942>
7. Интерактивная игра по формированию ЗОЖ «Путешествие по стране Неболейка» - <https://www.maam.ru/detskijsad/interaktivnaja-igra-po-formirovaniyu-zdorovogo-obraza-zhizni-puteshestvie-po-strane-neboleika.html>
8. Презентация «Играем с Машей» (Части тела) - <https://pedportal.net/doshkolnoe-obrazovanie/logopediya/prezentaciya-quot-igraem-s-mashey-quot-po-leksicheskoy-teme-chasti-tela-1145169>
9. Презентация «Поведение за столом» - <https://multiurok.ru/files/priezentatsiia-poviedieniie-za-stolom-1-klass.html>
10. Презентация «Уход за одеждой и обувью» (урок – сказка) - <https://edupres.ru/prezentatsii-dlya-klassnyh-chasov/5-klass/file/20581-ukhod-za-odezhdoj-i-obuvyu-urok-skazka>
11. Презентация и сценарий проведения игры «Организм человека» - <https://infourok.ru/prezentaciya-i-scenariy-provedeniya-igri-organizm-cheloveka-klass-3177837.html>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968146

Владелец Козырь Надежда Николаевна

Действителен с 09.10.2025 по 09.10.2026