


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
**«Беркутская средняя общеобразовательная школа»**

627032, Тюменская область, Ялуторовский район, с. Беркут ул. Первомайская 29 тел. 91-1-70  
[Berkutskajaschkola@yandex.ru](mailto:Berkutskajaschkola@yandex.ru) ОКПО 45782164, ОГРН 1027201463695, ИНН/КПП 7228002294/720701001

**РАССМОТРЕНО.**  
Педагогический совета  
протокол № 1 от  
25.08.2022

**СОГЛАСОВАНО.**  
Заместитель директора по  
УВР:   
**Н.А.Протасова**

**УТВЕРЖДЕНО.**  
Приказ ОО  
№ 85-ОД  
от 26.08.2022

Рабочая программа  
**Человек**  
(название учебного курса, предмета, дисциплины)  
для обучающегося на дому

Автор программы:  
Гимадиева Лилия Биктимеровна  
(высшая квалификационная категория)

2022-2023 учебный год

## **Личностные и предметные результаты обучения:**

### **Личностные:**

1. Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
2. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
3. Формирование этических чувств, доброжелательности, эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

### **Предметные результаты:**

#### **Представление о себе как «Я», осознание общности и различий «Я» от других:**

- соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале;
- представления о собственном теле;
- отнесение себя к определённому полу;
- умение определять «моё» и «не моё», осознавать и выражать свои интересы, желания; умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст;
- представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям.

#### **Умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей:**

- умение обслуживать себя: принимать пищу и пить, ходить в туалет, выполнять гигиенические процедуры, одеваться и раздеваться и др.;
- умение сообщать о своих потребностях и желаниях.

#### **Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами:**

- умение определять своё самочувствие (как хорошее или плохое), показывать или сообщать о болезненных ощущениях взрослому;
- умение соблюдать гигиенические правила в соответствии с режимом дня (чистка зубов утром и вечером, мытьё рук перед едой и после посещения туалета).
- умение следить за своим внешним видом.

#### **Представления о своей семье, взаимоотношениях в семье:**

- представления о членах семьи.

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

Программа представлена следующими разделами: «Представления о себе», «Семья», «Гигиена тела», «Туалет», «Одевание и раздевание», «Прием пищи».

Раздел «Представления о себе» включает следующее содержание: представления о своем теле, его строении, о своих двигательных возможностях, правилах здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и профилактика болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках, возрастных изменениях. Раздел «Гигиена тела» включает задачи по формированию умений умываться, чистить зубы, мыть голову, причесываться и т.д. Раздел «Обращение с одеждой и обувью» включает задачи по формированию умений ориентироваться в одежде, соблюдать последовательность действий при одевании и снятии предметов одежды. Раздел «Прием пищи» предполагает обучение использованию во время еды столовых приборов, питью из кружки, накладыванию пищи в тарелку, пользованию салфеткой. Задачи по формированию навыков обслуживания себя в туалете включены в раздел «Туалет». В рамках раздела «Семья» предполагается формирование представлений о своем ближайшем окружении: членах семьи, взаимоотношениях между ними, семейных традициях. Ребенок учится соблюдать правила и нормы культуры поведения и общения в семье. Важно, чтобы образцом культуры общения для ребенка являлось доброжелательное и заботливое отношение к окружающим, спокойный приветливый тон. Ребенок учится понимать окружающих людей, проявлять к ним внимание, общаться и взаимодействовать с ними.

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

Большинство разделов включает задачи, требующие обучения отдельным операциям, например, при мытье рук ребенок учится удерживать руки под струей воды, намыливать руки и т.д. После того как ребенок их освоит, он учится соблюдать последовательность этих операций. Процесс обучения предусматривает поэтапность в плане усложнения самих навыков. Например, формирование гигиенических навыков начинают с формирования умения мыть руки, лицо, чистить зубы. На последнем этапе обучения ребенок учится принимать душ, мыть голову и т.д.

При формировании навыков самообслуживания важно объединять усилия специалистов и родителей. Работа, проводимая в школе, должна продолжаться дома. В домашних условиях возникает больше естественных ситуаций для совершенствования навыков самообслуживания.

### **Содержание предмета**

#### ***Представления о себе.***

Идентификация себя как мальчика. 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. Сообщение о состоянии своего здоровья. Называние своего имени

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

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

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

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

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

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

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

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

Узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джерсер, 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, панاما, 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 опрвление малой/большой нужды. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение последовательности действий в туалете (поднимание крышки (опускание сидения), спускание одежды (брюк, трусов), сидение на унитазе/горшке, опрвление 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. Использование салфетки во время приема пищи. Накладывание пищи в тарелку.

### **Календарно – тематическое планирование**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Виды деятельности</b>
----------------	-------------------	---------------------	--------------------------

1	Представления о собственном теле	1	Слушание объяснения учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя Выполнять инструкции учителя
2	Знакомство с собственным телом.	1	Восприятие тела как целого.
3	Знакомство с частями тела: руки, ноги, голова.	1	Слушание объяснения учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя Узнавание частей тела.
4	Знакомство с собственным телом, его частями: руки, ноги, голова, туловище.	1	Узнавание части тела, как части собственного тела.
5	Формирование схемы тела.	1	Руки. Ноги. Туловище: плечи, грудь, живот, спина.
6	Формирование схемы лица (нос, рот, глаза).	1	Голова. Лицо. Части лица.
7	Формирование схемы лица (волосы, уши, зубы).	1	Называть части лица
8	Руки (плечи, пальцы, ногти).	1	Узнавать правую и левую руку
9	Туловище (спина, живот).	1	Слушание объяснения учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
10	Мальчики, девочки.	1	Рассматривание изображений мальчиков и девочек. Одежда на них. Сравнение, отличие. Придумывание имён мальчикам и девочкам.
11	Формирование знания о собственной гендерной принадлежности (мальчик, девочка)	1	Ответы на вопрос Кто ты? Формирование возрастных представлений (ребенок, взрослый, малыш, большой).
12	Предметы санитарии и гигиены: мыло, полотенце, туалетная бумага.	1	Называние, для чего нужны. Понятие жидкое мыло.
13	Действия, связанные с гигиеной тела. Мытьё рук мылом.	1	Называние предметов санитарии
14	Формирование умения мыть лицо.	1	Умение мыть лицо
15	Формирование умения вытирать лицо.	1	Слушание объяснения учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
16	Знакомство со своими зубами и полостью рта.	1	Узнавание и называние частей рта: зубы, губы, язычок
17	Предметы санитарии и гигиены: зубная паста, зубная щётка.	1	Называние предметов санитарии. Открывание и закрывание тюбика с зубной пастой.
18	Чистка зубов щёткой.	1	Практическое занятие чистка зубов.
19	Чистка зубов, полоскание.	1	Когда нужно чистить зубы и полоскать рот.
20	Мама. Рассматривание фотографии, называние имени.	1	Рассматривание фотографии. Ответ на вопрос: чья?
21	Моя семья. Папа и мама.	1	Слушание объяснения учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
22	Виды одежных застежек: липучки, молнии, пуговицы, кнопки, ремни, шнурок.	1	Слушание объяснения учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя

			Умение различать виды застежек
23	Формирование навыка расстегивания липучки.	1	Умение расстегивать липучку
24	Формирование навыка расстегивания молнии.	1	Умение расстегивать молнию
25	Формирование навыка застегивания пуговицы.	1	Слушание объяснения учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя Умение застегивать пуговицу
26	Формирование навыка застегивания кнопки.	1	Умение застегивать кнопку
27	Формирование навыка расстегивания ремня.	1	Умение расстегивать ремень
28	Формирование навыка завязывания шнурка.	1	Умение завязывать шнурок
29	Различение предметов одежды. Различение предметов обуви	1	Узнавание верхней, нижней, одежда для дома, праздника. Формирование различения правого и левого предмета обуви
30	Различение головных уборов	1	Уметь правильно одевать головной убор
31	Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды	1	Уметь последовательно одеваться
32	Полезные и вредные продукты.	1	Просмотр презентации. Называние продуктов, полезные и вредные продукты, сравнение, польза, что нельзя есть детям, почему.
33	Правила приема овощей и фруктов	1	Обучение умению очищать фрукты (бананы, мандарины)
34	Последовательность действий в туалете	1	Соблюдение последовательности действий в туалете
Итого:34 часа			