

ГБОУ № 18 Центрального района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
« 31» августа 2026г.

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора по УВР
«31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от
« 01» сентября 2026г. № 85-01

Рабочая программа

по предмету «Человек»

класс обучения: 10 – 12 классы

срок реализации: 3 года

составители: Булавина Анастасия Сергеевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Человек» для обучающихся с нарушением интеллекта (2 вариант) разработана с учетом нормативных документов:

- ✓ Учебный план ОУ;
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- ✓ Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- ✓ Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с нарушением интеллекта (2 вариант) ГБОУ школы №18 Центрального района СПб

Приобщение обучающегося к социальному миру начинается с развития представлений о себе. Становление личности обучающегося происходит при условии его активности, познания им окружающего мира, смысла человеческих отношений, осознания себя в системе социального мира. Социальную природу "я" ребенок начинает понимать в процессе взаимодействия с другими людьми, и в первую очередь со своими родными и близкими.

Цель обучения - формирование представлений о человеке, его социальном окружении, ориентации в социальной среде и общепринятых правилах поведения.

Основные задачи:

- ✓ Представление о себе как «Я», осознание общности и различий «Я» от других.
- ✓ Умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей: прием пищи, туалет, гигиена тела, одевание (раздевание).
- ✓ Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Представления о своей семье, о взаимоотношениях в семье.

Общая характеристика учебного предмета.

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».

Формирование базовых учебных действий

- ✓ Входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ✓ ориентироваться в пространстве класса, пользоваться учебной мебелью;
- ✓ адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

- ✓ принимать цели и произвольно включаться в деятельность;
- ✓ передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- ✓ фиксировать взгляд на игрушке, предмете мебели, вступать в предметно-игровое сотрудничество;
- ✓ выполнять заданное действие совместно с педагогом.

10 класс

Содержание учебного предмета «Человек»

Раздел «Представления о себе»

Идентификация себя как юноши (девушки). Сообщение сведений о себе: имя, фамилия, отчество, дата рождения, возраст, домашний адрес. Заполнение карточки личных данных. Рассказ о себе. Описание своей внешности. Узнавание (различение) частей тела и частей лица человека, знание их назначения. Знание изменений роста и веса человека с возрастом. Знание строения человека (скелет, мышцы, кожа). Узнавание (различение) внутренних органов человека на схеме тела (сердце, лёгкие, печень, почки, желудок). Знание назначения внутренних органов. Знание вредных и полезных привычек. Соблюдение режима дня. Представление о значении осанки, утренней гимнастики, закаливания. Сообщение о состоянии своего здоровья, о болезненных ощущениях. Знание признаков заболевания. Измерение температуры тела. Знание состава домашней аптечки и правил хранения лекарств. Оказание первой помощи при порезе, ушибе. Соблюдение правил безопасного поведения в быту и в летний период. Знание видов деятельности для организации своего свободного времени.

Раздел «Гигиена тела»

Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук. Нанесение крема на руки. Подстригание и подпиливание ногтей. Уход за кожей лица: умывание, нанесение косметического средства. Чистка зубов, полоскание полости рта, выбор зубной щётки и пасты. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании волос, сушка волос феном, расчёсывание волос. Мытьё и чистка ушей. Уход за глазами, выполнение зрительной гимнастики. Мытьё и вытирание ног, уход за ногтями на ногах. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела, пользование душем. Пользование косметическими средствами (дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой). Соблюдение утреннего и вечернего туалета.

Раздел «Одевание и раздевание»

Узнавание (различение) предметов одежды, обуви, головных уборов, знание их назначения. Различение сезонной одежды и обуви (зимняя, летняя, демисезонная). Различение видов одежды

(повседневная, праздничная, рабочая, домашняя, спортивная). Выбор одежды и обуви в зависимости от погодных условий и предстоящего мероприятия. Соблюдение последовательности действий при одевании и раздевании. Застёгивание и расстёгивание липучки, молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка. Контроль своего внешнего вида. Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Выворачивание одежды. Уход за одеждой: ручная стирка, стирка в стиральной машине, сушка, складывание и хранение одежды. Мелкий ремонт одежды (пришивание пуговицы). Ежедневный уход за обувью.

Раздел «Туалет»

Сообщение о желании сходить в туалет. Соблюдение последовательности действий в туалете. Пользование туалетной бумагой. Мытьё рук после посещения туалета. Гигиена интимной зоны. Пользование гигиеническими средствами.

Раздел «Приём пищи»

Соблюдение правил поведения в столовой. Сервировка стола к завтраку, обеду. Узнавание (различение) столовых приборов, знание правил пользования ими. Еда ложкой, вилок. Использование ножа и вилки во время приёма пищи: отрезание ножом кусочка пищи от целого куска, наполнение вилки гарниром с помощью ножа. Использование салфетки во время приёма пищи. Накладывание пищи в тарелку. Уборка посуды после еды, мытьё посуды. Приготовление простого завтрака (бутерброд, чай). Соблюдение правил поведения за столом в гостях.

Раздел «Семья»

Узнавание (различение) членов семьи. Определение своей социальной роли в семье. Различение социальных ролей членов семьи. Знание обязанностей членов семьи. Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи. Представление о профессиональной деятельности членов семьи. Знание семейных традиций и праздников. Рассказ о своей семье.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Человек» (10 класс)

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных. Предметные результаты АООП по предмету «Человек» включают освоение обучающимися с ОВЗ специфических умений, знаний и навыков и готовность их применения дома и школе. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс.

Личностные результаты:

- Формирование представлений о себе как юноши (девушки), принятие своего «Я», самоидентификация в соответствии с именем, полом, возрастом, внешностью.
- Осознание и выражение собственных интересов, желаний, предпочтений; умение соотносить «моё» и «не моё».
- Формирование представлений о членах своей семьи, о семейных традициях и праздниках, уважительное отношение к старшим, стремление участвовать в посильной бытовой и досуговой деятельности семьи.
- Осознание ценности собственного здоровья, мотивация к соблюдению режима дня, правил личной гигиены и здорового образа жизни.
- Формирование этики общения со сверстниками и взрослыми, навыков культуры поведения в быту и общественных местах.

Предметные результаты:

- Знать и называть своё имя, фамилию, отчество, дату рождения, возраст, домашний адрес; заполнять карточку личных данных с опорой на образец.
- Узнавать и называть части тела и лица, знать их назначение; узнавать внутренние органы на схеме тела; соблюдать правила безопасного поведения в быту.
- Соблюдать последовательность действий при мытье и вытирании рук, тела, волос; чистить зубы, умываться, пользоваться гигиеническими и косметическими средствами.
- Узнавать и различать предметы одежды, обуви, головных уборов по назначению и сезонности; соблюдать последовательность одевания и раздевания; застёгивать различные виды застёжек.
- Соблюдать правила поведения в столовой; пользоваться столовыми приборами; узнавать и называть членов своей семьи, определять свою социальную роль и обязанности в семье.

11 класс

Содержание учебного предмета «Человек»

Раздел «Представления о себе»

Идентификация себя как юноши (девушки). Сообщение общих сведений о себе. Знание назначения личных документов (свидетельство о рождении, паспорт), правил их хранения. Знание своего адреса, маршрута от дома до школы. Представление о половых различиях юноши и девушки. Знание возрастных изменений человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям. Знание систем органов человека (дыхательная, кровеносная, пищеварительная, мочевыделительная, нервная), их назначения. Знание органов чувств. Профилактика заболеваний глаз и ушей. Представление о здоровом образе жизни: режим труда и отдыха, значение сна,

физическая активность. Знание вредных привычек (курение, алкоголь) и их последствий. Профилактика инфекционных заболеваний. Представление о работе поликлиники и аптеки, обращение за медицинской помощью. Соблюдение правил поведения в общественных местах. Соблюдение правил безопасности в быту.

Раздел «Гигиена тела»

Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела, пользование душем. Гигиена интимной зоны юноши и девушки. Пользование гигиеническими прокладками. Соблюдение последовательности действий при бритье электробритвой, безопасным станком; уход за кожей после бритья. Пользование косметическими средствами (дезодорантом, туалетной водой). Чистка зубов, выбор средств ухода за полостью рта. Уход за волосами: мытьё, сушка, расчёсывание, представление о посещении парикмахерской. Уход за руками и ногтями, пользование приспособлениями для маникюра. Мытьё и вытирание ног, уход за ногтями на ногах.

Раздел «Одевание и раздевание»

Различение видов одежды по назначению: деловая, повседневная, домашняя, спортивная, праздничная. Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия и погодных условий. Различение сезонной одежды, обуви и головных уборов. Контроль своего внешнего вида. Соблюдение последовательности действий при одевании и раздевании. Уход за одеждой: ручная и машинная стирка, сушка, глажение, складывание и хранение. Мелкий ремонт одежды (пришивание пуговицы). Ежедневный уход за обувью. Представление о назначении бытовых служб (химчистка, ателье, обувная мастерская).

Раздел «Туалет»

Соблюдение последовательности действий в туалете. Соблюдение правил поведения в общественном туалете. Соблюдение гигиенических процедур после посещения туалета.

Раздел «Приём пищи»

Узнавание (различение) основных групп продуктов питания. Знание полезных и вредных продуктов, представление о витаминах. Определение срока годности продукта по упаковке. Составление меню на день. Покупка продуктов в магазине, составление списка покупок, различение денежных знаков. Сервировка стола к обеду. Соблюдение правил поведения за столом. Использование столовых приборов и салфетки во время приёма пищи. Приготовление простых блюд (бутерброд, салат). Мытьё посуды и уборка кухни.

Раздел «Семья»

Узнавание (различение) членов семьи, определение родственных связей. Определение своей социальной роли и обязанностей в семье. Представление о семейном бюджете: доходы и

расходы. Знание семейных традиций и праздников. Соблюдение правил приёма гостей. Рассказ о своей семье.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Человек» (11 класс)

Личностные результаты:

- Углубление представлений о себе как юноши (девушки): принятие своих возрастных и половых особенностей, адекватное отношение к изменениям в теле и самочувствии.
- Осознание личной ответственности за собственное здоровье, знание вредных привычек, понимание их последствий для организма.
- Расширение представлений о семье: родственные связи, распределение обязанностей, уважительное отношение к труду членов семьи.
- Формирование потребности в самостоятельном решении жизненных задач: выбор одежды по погоде и случаю.
- Формирование культуры общения в семье, при приёме гостей, в общественных местах и при обращении за медицинской помощью.

Предметные результаты:

- Знать и сообщать сведения о себе; знать назначение личных документов (паспорт); знать свой адрес и маршрут от дома до школы.
- Знать название и функции основных органов человека; соблюдать гигиену интимной зоны юноши и девушки; знать правила бритья и ухода за кожей после бритья.
- Различать одежду по назначению и подбирать её в зависимости от случая и погоды; уметь выполнять самостоятельно или с помощью стирку, сушку, глажение и хранение одежды.
- Различать основные группы продуктов питания; иметь представление о сроках годности продуктов; составлять меню на день и список покупок; различать денежные знаки.
- Определять свою социальную роль и обязанности в семье; соблюдать правила приёма гостей и поведения за столом.

12 класс

Содержание учебного предмета «Человек»

Раздел «Представления о себе»

Сообщение развёрнутых сведений о себе, заполнение простой анкеты. Знание назначения личных документов и правил их хранения. Осознание и выражение своих интересов и желаний, организация свободного времени. Представление о своих возможностях и достижениях.

Представление о социальных ролях взрослого человека. Обобщение знаний о строении организма человека. Представление о здоровом образе жизни взрослого человека, режиме дня работающего человека. Представление о значении труда в жизни человека, знание доступных профессий. Знание вредных привычек и их последствий, ответственность за собственное здоровье. Узнавание (различение) эмоциональных состояний, представление о способах разрешения конфликтов. Соблюдение правил культуры общения со сверстниками и взрослыми. Обращение за медицинской помощью, вызов экстренных служб. Оказание первой помощи при порезе, ожоге, ушибе, обморожении. Знание состава домашней аптечки. Поддержание чистоты в доме. Соблюдение правил безопасности в быту, на улице и в летний период.

Раздел «Гигиена тела»

Самостоятельное выполнение ежедневных гигиенических процедур, соблюдение утреннего и вечернего туалета. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела, пользование душем и ванной. Уход за кожей лица с использованием средств для юношей и девушек. Соблюдение последовательности действий при бритье, уход за кожей после бритья. Чистка зубов, профилактика заболеваний зубов, представление о посещении стоматолога. Уход за волосами, представление о посещении парикмахерской. Уход за руками и ногтями, за ногами. Пользование косметическими и парфюмерными средствами, представление об уместности их использования.

Раздел «Одевание и раздевание»

Представление о гардеробе взрослого человека. Различение одежды для работы, отдыха, праздника. Знание рабочей одежды и спецодежды. Покупка одежды: определение размера, примерка, работа с ярлыком изделия. Различение сезонной одежды, обуви и головных уборов, подбор комплекта по погоде и ситуации. Контроль своего внешнего вида. Уход за одеждой: стирка, сушка, глажение, хранение сезонной одежды. Мелкий ремонт одежды и обуви. Уход за обувью, выбор удобной обуви по размеру и назначению.

Раздел «Туалет»

Самостоятельное соблюдение последовательности действий в туалете. Соблюдение правил пользования общественным туалетом. Гигиена интимной зоны.

Раздел «Приём пищи»

Представление о режиме питания взрослого человека и сбалансированном рационе. Составление меню на неделю. Покупка продуктов, планирование расходов. Сервировка праздничного стола. Соблюдение правил этикета за столом. Приготовление простых блюд с соблюдением правил безопасности. Уборка кухни и мытьё посуды.

Раздел «Семья»

Узнавание (различение) членов семьи, определение родственных связей. Представление о взаимоотношениях в семье, уважительное отношение к старшим. Знание обязанностей членов семьи, участие в домашних делах. Знание семейных традиций и праздников. Представление о семейном бюджете и планировании покупок. Развёрнутый рассказ о своей семье.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Человек» (12 класс)

Личностные результаты:

- Сформированность представлений о себе как взрослом человеке, осознание своей социальной роли, своих возможностей, интересов и желаний.
- Сформированность готовности к посильной трудовой деятельности, понимание значения труда и профессий в жизни человека.
- Осознанное отношение к собственному здоровью,
- Сформированность умения распознавать и выражать свои эмоции,
- Сформированность культуры общения в семье и обществе, уважительное отношение к старшим.

Предметные результаты:

- Сообщать развёрнутые сведения о себе, заполнять простую анкету; знать назначение личных документов и правила их хранения.
- Выполнять ежедневно и самостоятельно (с частичной помощью) утренний и вечерний туалет, процедуры по уходу за телом, лицом, волосами, интимной зоной; при необходимости выполнять бритьё.
- Подбирать самостоятельно (или с помощью) гардероб по случаю и сезону, выполнять самостоятельно (или с помощью) стирку, сушку, глажение, хранение сезонной одежды и обуви и мелкий ремонт одежды и обуви.
- Представлять сбалансированный рацион и режим питания взрослого человека; сервировать праздничный стол; готовить простые блюда с соблюдением правил безопасности.
- Иметь представления об оказании первой помощи при порезе, ожоге, ушибе, обморожении; вызывать экстренные службы; знать доступные профессии, понимать значение труда в жизни человека.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

В компоненте Федерального государственного стандарта «Человек» выделен как

самостоятельный предмет и входит в обязательную часть учебного плана для обучающихся с нарушением интеллекта (вариант 2).

Описание места учебного предмета в учебном плане.

В учебном плане предмет представлен с 10 по 12 класс обучения по 2 часа в неделю, которые входят в часть, формируемую участниками образовательных отношений (10 - 12 класс – 68 часов в год, 34 учебных недели).

Порядок изучения тем и их содержание могут варьироваться с учётом особенностей обучающихся конкретного класса.

Учебно-тематический план программы

«Человек»

10 - 12 класс

№	Наименование разделов	Кол-во часов		
		10 класс	11 класс	12 класс
1.	Представление о себе	27	28	29
2.	Гигиена тела	12	9	9
3.	Туалет	2	6	2
4.	Одевание и раздевание	12	12	13
5.	Приём пищи	7	9	6
6.	Семья	6	6	7
7.	Диагностика	2	2	2
	Итого	68	68	68
	Всего	204		

Календарно-тематическое планирование по предмету

«Человек»

10- 12 класс

№ урока	Тема урока	Содержание
10 класс		
I четверть – 16 часов		
1.	Входная диагностика уровня сформированности представлений о себе и навыков самообслуживания.	Выполнение диагностических заданий, наблюдение за выполнением привычных бытовых действий, заполнение карт наблюдения.
2.	«Я — старшеклассник». Сообщение сведений о себе.	Беседа, составление рассказа о себе с опорой на пиктограммы и фотографии, работа в рабочих тетрадях.

№ урока	Тема урока	Содержание
3.	Имя, фамилия, отчество. Дата рождения и возраст.	Работа с карточками личных данных, называние и запись имени, фамилии, отчества, определение своего возраста.
4.	Мой адрес. Карточка личных данных.	Изготовление карточки с личными данными, работа с картой микрорайона, построение маршрута от дома до школы.
5.	Внешний облик человека. Рассказ о своей внешности.	Рассматривание себя в зеркале и на фотографии, составление описательного рассказа о своей внешности.
6.	Части тела человека и их назначение.	Работа с пиктограммами и макетом человека, показ частей тела на себе и на другом человеке, обсуждение назначения.
7.	Рост и вес человека. Возрастные изменения.	Измерение роста и веса, сравнение результатов, рассматривание фотографий разного возраста, беседа.
8.	Уход за руками. Мытьё рук, нанесение крема.	Составление алгоритма мытья рук, практическая работа, нанесение крема на кожу рук и локтей.
9.	Уход за ногтями на руках.	Знакомство с приспособлениями для маникюра (ножницы, пилочка, щипчики), практическая работа по подпиливанию ногтей.
10.	Уход за кожей лица.	Просмотр презентации, рассматривание средств по уходу за кожей лица, практическая работа по умыванию.
11.	Уход за волосами. Мытьё головы и сушка феном.	Составление алгоритма мытья волос, отработка навыка расчёсывания, правила пользования феном.
12.	Утренний и вечерний туалет. Алгоритм.	Просмотр презентации, работа с сюжетными картинками, выстраивание последовательности гигиенических процедур.
13.	Правила пользования туалетом.	Беседа, работа с пиктограммами, повторение последовательности действий в туалете, практическая работа.
14.	Гигиена интимной зоны.	Беседа с учётом пола обучающихся, рассматривание средств гигиены, правила ежедневного ухода.
15.	Осенняя одежда и обувь.	Работа с изображениями, сортировка одежды и обуви по сезонам, дидактическая игра «Одевайся по погоде».
16.	Выбор одежды в зависимости от погодных условий.	Работа с пиктограммами погоды, подбор комплекта одежды, поиск предметов, не соответствующих погоде.
II четверть – 16 часов		
17.	Ежедневный уход за обувью.	Рассматривание средств ухода за обувью, практическая работа по чистке и сушке обуви.
18.	Правила поведения в столовой.	Просмотр презентации, экскурсия в школьную столовую, отработка фраз «приятного аппетита», «спасибо».
19.	Сервировка стола к завтраку.	Практическая работа по сервировке с реальными предметами, работа с алгоритмом-схемой.
20.	Столовые приборы. Правила пользования.	Просмотр презентации, различение столовых приборов, упражнения по правильному захвату ложки и вилки.
21.	Культура еды: использование ножа и вилки.	Показ и отработка приёма: отрезание ножом кусочка пищи, наполнение вилки гарниром с помощью ножа.
22.	Уборка посуды после еды. Мытьё посуды.	Составление алгоритма мытья посуды, практическая работа, уборка рабочего места.
23.	Здоровье и самочувствие. Сообщение о недомогании.	Работа с пиктограммами, составление фразы «У меня болит...», обсуждение сюжетных ситуаций.
24.	Признаки болезни. Измерение температуры тела.	Беседа, знакомство с термометром, практическая работа по измерению температуры.

№ урока	Тема урока	Содержание
25.	Домашняя аптечка. Правила хранения лекарств.	Рассматривание содержимого аптечки, беседа о недопустимости самостоятельного приёма лекарств.
26.	Первая помощь при порезе.	Составление алгоритма действий, практическая работа с перевязочным материалом.
27.	Первая помощь при ушибе.	Составление алгоритма действий, отработка практических навыков, работа с сюжетными картинками.
28.	Профилактика простудных заболеваний.	Просмотр презентации, беседа о мерах предосторожности в осенне-зимний период.
29.	Зимняя одежда.	Работа с изображениями, соотнесение одежды с погодой, отработка навыка надевания и снятия верхней одежды.
30.	Зимняя обувь и головные уборы.	Различение сезонной обуви и головных уборов, практическая работа по обуванию и застёгиванию обуви.
31.	Новогодние семейные традиции.	Беседа о семейных традициях, рассматривание фотографий, украшение класса, подготовка поздравлений.
32.	Повторение изученного за четверть.	Выполнение практических заданий по изученным темам, дидактические игры.
III четверть – 20 часов		
33.	Строение человека: скелет.	Просмотр видео и презентации, работа с макетом, складывание скелета человека из частей на листе.
34.	Строение человека: мышцы.	Просмотр презентации, показ основных групп мышц на себе, выполнение простых упражнений.
35.	Кожа человека. Назначение кожи.	Просмотр презентации, беседа о защитной функции кожи, обсуждение правил ухода.
36.	Внутренние органы человека: сердце.	Просмотр видео, определение местонахождения органа на схеме тела и на себе, работа с макетом.
37.	Внутренние органы человека: лёгкие.	Просмотр видео, определение местонахождения органа на схеме тела, дыхательные упражнения.
38.	Внутренние органы человека: желудок.	Просмотр презентации, определение местонахождения органа на схеме тела, беседа о назначении.
39.	Внутренние органы человека: печень и почки.	Просмотр презентации, определение местонахождения органов на схеме тела, беседа о назначении.
40.	«Что у меня внутри». Обобщение.	Дидактическая игра, склеивание изображения человека из частей, работа с книгой с окошками.
41.	Осанка и её значение.	Просмотр видео, обсуждение, выполнение упражнений для укрепления спины, отработка правильной осанки.
42.	Утренняя гимнастика.	Практическая работа: выполнение комплекса упражнений под музыку, составление комплекса по картинкам.
43.	Закаливание.	Просмотр презентации, беседа о доступных способах закаливания, обсуждение правил безопасности.
44.	Вредные привычки и их последствия.	Рассказ, классификация картинок по теме урока, дидактическая игра «Полезно — вредно».
45.	Полезные привычки. Режим дня.	Составление режима дня с помощью сюжетных картинок, работа в рабочих тетрадях.
46.	Гигиена полости рта. Чистка зубов.	Составление алгоритма чистки зубов, практическая работа, выбор средств ухода за зубами.
47.	Посещение стоматолога.	Просмотр презентации, сюжетно-ролевая игра «На приёме у врача».
48.	Уход за ушами.	Просмотр презентации, беседа, практическая работа со

№ урока	Тема урока	Содержание
		средствами гигиены, правила безопасности.
49.	Уход за глазами. Гимнастика для глаз.	Просмотр презентации, обсуждение профилактики заболеваний глаз, выполнение зрительной гимнастики.
50.	Уход за ногами и ногтями на ногах.	Составление алгоритма мытья ног, знакомство с приспособлениями для педикюра, практическая работа.
51.	Мытьё тела. Приём душа.	Составление алгоритма мытья тела, рассматривание средств гигиены, обсуждение последовательности действий.
52.	Моя семья. Состав семьи.	Рассматривание семейных фотографий, составление древа семьи, соотнесение фотографий с именами.
IV четверть – 16 часов		
53.	Роли и обязанности членов семьи.	Беседа о функциональных ролях членов семьи, работа с сюжетными картинками.
54.	Мои обязанности дома.	Беседа, составление списка домашних обязанностей с опорой на картинки, работа в рабочих тетрадях.
55.	Семейные праздники и традиции.	Рассматривание семейных фотографий, беседа о традициях, составление рассказа.
56.	Рассказ о своей семье.	Составление краткого рассказа по фотографиям членов семьи и по плану.
57.	Весенняя одежда и обувь.	Работа с изображениями, сортировка одежды по сезонам, дидактическая игра «Что надеть сегодня?».
58.	Уход за одеждой: ручная стирка.	Составление алгоритма ручной стирки, практическая работа с мелкими вещами.
59.	Уход за одеждой: стиральная машина.	Знакомство с устройством стиральной машины, алгоритм загрузки белья, просмотр презентации.
60.	Сушка и складывание белья.	Практическая работа по развешиванию и складыванию белья, отработка навыка.
61.	Хранение одежды. Мелкий ремонт одежды.	Практическая работа по складыванию и размещению одежды в шкафу, пришивание пуговицы.
62.	Приготовление простого завтрака.	Практическая работа: приготовление бутерброда, заваривание чая, соблюдение правил безопасности.
63.	Правила поведения за столом в гостях.	Просмотр презентации, обсуждение, сюжетно-ролевая игра «К нам пришли гости».
64.	Пользование косметическими средствами.	Рассматривание средств (дезодорант, туалетная вода, гигиеническая помада), правила использования.
65.	Контроль внешнего вида.	Работа с зеркалом, дидактическая игра «Правильно — неправильно», обсуждение.
66.	Летняя одежда и обувь.	Работа с изображениями, подбор комплекта летней одежды, дидактическая игра «Одевайся».
67.	Правила безопасности в летний период.	Просмотр презентации, беседа о поведении у водоёмов и на солнце, дидактическая игра.
68.	Итоговая диагностика. Повторение изученного за год.	Выполнение диагностических и практических заданий по изученным темам, заполнение карт наблюдения.
11 класс		
I четверть – 16 часов		
1.	Входная диагностика уровня сформированности представлений и навыков.	Выполнение диагностических заданий, наблюдение за выполнением бытовых действий, заполнение карт наблюдения.

№ урока	Тема урока	Содержание
2.	Рассказ о себе: имя, фамилия, отчество, возраст, класс.	Составление рассказа о себе с опорой на пиктограммы и план, работа в рабочих тетрадах.
3.	Мои документы: свидетельство о рождении, паспорт.	Рассматривание образцов документов, беседа о их назначении и правилах хранения.
4.	Мой адрес. Путь от дома до школы.	Работа с картой, построение маршрута, называние своего адреса, работа в рабочих тетрадах.
5.	Юноша и девушка. Половые различия.	Просмотр презентации, обсуждение, работа с изображениями, сортировка по категориям.
6.	Возрастные изменения девушки.	Просмотр презентации, беседа, обсуждение правил ухода за собой в подростковом возрасте.
7.	Возрастные изменения юноши.	Просмотр презентации, беседа, обсуждение правил ухода за собой в подростковом возрасте.
8.	Уход за телом. Ежедневный душ.	Составление алгоритма мытья тела, рассматривание средств гигиены, обсуждение последовательности.
9.	Гигиена интимной зоны девушки.	Беседа, рассматривание средств гигиены, пользование гигиеническими прокладками.
10.	Гигиена интимной зоны юноши.	Беседа, рассматривание средств гигиены, правила ежедневного ухода.
11.	Бритьё: электробритва и безопасный станок.	Просмотр презентации, составление алгоритма бритья, правила безопасности, уход за кожей после бритья.
12.	Косметические средства: дезодорант, туалетная вода.	Рассматривание средств, беседа о правилах и уместности использования, практическая работа.
13.	Правила пользования туалетом.	Беседа, повторение алгоритма, обсуждение правил поведения в общественном туалете.
14.	Гигиенические процедуры после посещения туалета.	Составление алгоритма, практическая работа по мытью и вытиранию рук.
15.	Осенняя одежда юноши и девушки.	Работа с изображениями, сортировка по категориям, подбор комплекта одежды по погоде.
16.	Осенняя обувь. Ежедневный уход за обувью.	Различение сезонной обуви, практическая работа по чистке и сушке обуви.
II четверть – 16 часов		
17.	Деловой, повседневный и домашний стиль одежды.	Просмотр презентации, работа с изображениями, сортировка одежды по назначению.
18.	Выбор одежды в зависимости от мероприятия.	Работа с сюжетными картинками, соотнесение ситуации с подходящей одеждой, обсуждение.
19.	Контроль внешнего вида.	Работа с зеркалом, дидактическая игра «Правильно — неправильно», обсуждение.
20.	Зимняя одежда, обувь, головные уборы.	Работа с изображениями, подбор комплекта по погоде, отработка навыка одевания.
21.	Продукты питания. Основные группы.	Работа с изображениями, сортировка продуктов по группам, дидактическая игра «Продукты».
22.	Полезные продукты и витамины.	Просмотр презентации, беседа, дидактическая игра «Полезно — бесполезно».
23.	Вредные продукты. Срок годности.	Просмотр презентации, рассматривание упаковок, поиск даты изготовления и срока годности.

№ урока	Тема урока	Содержание
24.	Составление меню на день.	Работа с карточками продуктов и блюд, составление меню на завтрак, обед, полдник, ужин.
25.	Покупка продуктов в магазине.	Сюжетно-ролевая игра «Магазин», составление списка покупок, работа с денежными знаками.
26.	Сервировка стола к обеду.	Практическая работа по сервировке с реальными предметами, работа с алгоритмом-схемой.
27.	Правила поведения за столом.	Просмотр презентации, обсуждение, создание игровой ситуации по отработке правил.
28.	Здоровье человека. Что значит быть здоровым.	Беседа, работа с сюжетными картинками, обсуждение признаков здоровья и недомогания.
29.	Профилактика инфекционных заболеваний.	Просмотр презентации, беседа об основных мерах предосторожности для сохранения здоровья.
30.	Поликлиника. Врачи-специалисты.	Просмотр презентации, беседа, сюжетно-ролевая игра «На приёме у врача».
31.	Аптека. Покупка лекарств.	Сюжетно-ролевая игра «Аптека», беседа о недопустимости самостоятельного приёма лекарств.
32.	Новый год в семье. Праздничный стол.	Беседа о семейных традициях, практическая работа по сервировке праздничного стола.
III четверть – 20 часов		
33.	Системы органов человека.	Просмотр видео и презентации, работа с макетом человека, обобщающая беседа.
34.	Дыхательная система.	Работа с презентацией и пиктограммами, показ органов на схеме тела, дыхательные упражнения.
35.	Кровеносная система.	Работа с презентацией и пиктограммами, показ органов на схеме тела, беседа о назначении.
36.	Пищеварительная система.	Работа с презентацией и пиктограммами, показ органов на схеме тела, беседа о назначении.
37.	Мочевыделительная система.	Работа с презентацией и пиктограммами, показ органов на схеме тела, беседа о назначении.
38.	Нервная система. Головной мозг.	Просмотр презентации, беседа о назначении, работа с изображениями.
39.	Органы чувств человека.	Просмотр презентации, дидактические игры на различение ощущений, обсуждение.
40.	Зрение. Профилактика заболеваний глаз.	Просмотр видео, обсуждение, зрительная гимнастика, игра «Где чьи глаза».
41.	Слух. Профилактика заболеваний ушей.	Просмотр презентации, беседа, практическая работа со средствами гигиены.
42.	Здоровый образ жизни.	Просмотр презентации, беседа об основных принципах здорового образа жизни.
43.	Режим труда и отдыха.	Беседа о балансе между учёбой и отдыхом, составление распорядка дня по картинкам.
44.	Значение сна для здоровья.	Беседа о влиянии недостатка сна на организм, работа с сюжетными картинками.
45.	Физическая активность и спорт.	Просмотр презентации, беседа о доступных видах спорта, выполнение комплекса упражнений.
46.	Вредные привычки: курение.	Просмотр презентации, беседа о влиянии курения на организм, обсуждение.
47.	Вредные привычки:	Просмотр презентации, беседа о влиянии алкоголя на

№ урока	Тема урока	Содержание
	алкоголь.	организм, обсуждение.
48.	Гигиена полости рта. Средства ухода за зубами.	Составление алгоритма чистки зубов, выбор зубной пасты и щётки, практическая работа.
49.	Уход за волосами. Стрижка и укладка.	Просмотр презентации, беседа о посещении парикмахерской, практическая работа по расчёсыванию.
50.	Уход за руками и ногтями.	Практическая работа: мытьё рук, нанесение крема, подпиливание ногтей.
51.	Уход за ногами и ногтями на ногах.	Составление алгоритма мытья ног, практическая работа с приспособлениями для педикюра.
52.	Моя семья. Родственные связи.	Составление древа семьи, соотнесение фотографий с именами, беседа.
IV четверть – 16 часов		
53.	Обязанности членов семьи. Моя роль в семье.	Беседа о функциональных ролях, работа с сюжетными картинками, составление рассказа.
54.	Семейный бюджет: доходы и расходы.	Беседа, работа с денежными знаками, дидактическая игра «Планируем покупки».
55.	Семейные традиции и праздники.	Рассматривание семейных фотографий, беседа, составление рассказа на заданную тему.
56.	Приём гостей. Правила гостеприимства.	Просмотр презентации, обсуждение, сюжетно-ролевая игра «К нам пришли гости».
57.	Весенняя одежда и обувь.	Работа с изображениями, сортировка по сезонам, подбор комплекта одежды по погоде.
58.	Стирка одежды вручную и в стиральной машине.	Составление алгоритма стирки, практическая работа, знакомство с моющими средствами.
59.	Сушка и глажение одежды.	Практическая работа по развешиванию белья, знакомство с утюгом, правила безопасности.
60.	Мелкий ремонт одежды. Пришивание пуговицы.	Практическая работа с иглой и нитками, соблюдение правил безопасности.
61.	Химчистка, ателье, обувная мастерская.	Просмотр презентации, обсуждение назначения бытовых служб, сюжетно-ролевая игра.
62.	Приготовление простых блюд: бутерброд, салат.	Практическая работа, соблюдение правил безопасности при работе с ножом.
63.	Мытьё посуды и уборка кухни.	Составление алгоритма, практическая работа, уборка рабочего места.
64.	Правила поведения в общественных местах.	Просмотр презентации, беседа об этикете, обсуждение сюжетных ситуаций.
65.	Безопасность в быту: электроприборы, газ, вода.	Просмотр презентации, беседа о предупреждении травм и несчастных случаев дома.
66.	Летняя одежда, обувь, головные уборы.	Работа с изображениями, подбор комплекта, дидактическая игра «Одевайся».
67.	Итоговая диагностика.	Выполнение диагностических заданий, наблюдение за выполнением бытовых действий, заполнение карт наблюдения.
68.	Повторение изученного за год.	Выполнение практических заданий по изученным темам, дидактические игры.
12 класс		
I четверть – 16 часов		
1.	Входная диагностика уровня сформированности	Выполнение диагностических заданий, наблюдение за выполнением бытовых действий, заполнение карт

№ урока	Тема урока	Содержание
	представлений и навыков.	наблюдения.
2.	«Я — выпускник». Рассказ о себе.	Составление рассказа о себе по плану с опорой на пиктограммы и фотографии.
3.	Личные данные. Заполнение анкеты.	Практическая работа по заполнению простой анкеты: имя, фамилия, отчество, дата рождения, адрес.
4.	Мои документы. Правила хранения документов.	Рассматривание образцов документов, беседа о назначении, обсуждение правил хранения.
5.	Мои интересы. Организация свободного времени.	Беседа, работа с изображениями видов досуга, составление плана выходного дня.
6.	Мои возможности и достижения.	Беседа, демонстрация освоенных навыков, составление рассказа «Что я умею».
7.	Социальные роли взрослого человека.	Просмотр презентации, обсуждение, работа с сюжетными картинками.
8.	Внешний вид взрослого человека.	Просмотр презентации, обсуждение, дидактическая игра «Правильно — неправильно».
9.	Ежедневные гигиенические процедуры. Алгоритм.	Выстраивание последовательности утренних и вечерних процедур, работа с сюжетными картинками.
10.	Уход за телом. Мытьё в душе и в ванне.	Составление алгоритма мытья тела, рассматривание средств гигиены, обсуждение правил безопасности.
11.	Уход за лицом. Средства для юношей и девушек.	Рассматривание средств по уходу за кожей лица, практическая работа, обсуждение.
12.	Бритьё. Уход за кожей после бритья.	Составление алгоритма бритья, правила безопасности, рассматривание средств после бритья.
13.	Гигиена интимной зоны.	Беседа с учётом пола обучающихся, рассматривание средств гигиены, правила ежедневного ухода.
14.	Правила пользования общественным туалетом.	Беседа, обсуждение сюжетных ситуаций, повторение алгоритма действий.
15.	Осенняя одежда и обувь. Подбор комплекта.	Работа с изображениями, подбор комплекта одежды и обуви по погоде и ситуации.
16.	Уход за обувью в осенний период.	Рассматривание средств ухода за обувью, практическая работа по чистке и сушке.
II четверть – 16 часов		
17.	Гардероб взрослого человека.	Просмотр презентации, работа с изображениями, сортировка одежды по назначению и сезону.
18.	Одежда для работы, отдыха и праздника.	Работа с сюжетными картинками, соотнесение ситуации с подходящей одеждой.
19.	Покупка одежды. Размер, примерка.	Сюжетно-ролевая игра «Магазин одежды», знакомство с размерами, работа с ярлыками.
20.	Зимняя одежда, обувь, головные уборы.	Работа с изображениями, подбор комплекта по погоде, отработка навыка одевания.
21.	Здоровье взрослого человека.	Беседа, обсуждение ответственности за собственное здоровье, работа с сюжетными картинками.
22.	Профилактика заболеваний. Прививки.	Просмотр презентации, беседа о профилактических мерах и медицинских осмотрах.
23.	Обращение за медицинской помощью.	Сюжетно-ролевая игра «Вызов врача на дом», отработка фразы «У меня болит...».
24.	Вызов скорой помощи. Экстренные службы.	Работа с карточками номеров экстренных служб, отработка сообщения о происшествии.

№ урока	Тема урока	Содержание
25.	Первая помощь при порезе и ожоге.	Составление алгоритма действий, практическая работа с перевязочным материалом.
26.	Первая помощь при ушибе и обморожении.	Составление алгоритма действий, отработка практических навыков.
27.	Домашняя аптечка. Хранение лекарств.	Рассматривание содержимого аптечки, беседа о сроках годности и правилах хранения.
28.	Питание взрослого человека. Режим питания.	Просмотр презентации, беседа о сбалансированном рационе, работа с карточками блюд.
29.	Составление меню на неделю.	Практическая работа с карточками продуктов и блюд, составление меню.
30.	Покупка продуктов. Планирование расходов.	Сюжетно-ролевая игра «Магазин», составление списка покупок, работа с денежными знаками.
31.	Сервировка праздничного стола.	Практическая работа по сервировке с реальными предметами, обсуждение правил этикета.
32.	Новогодний праздник в семье.	Беседа о семейных традициях, подготовка поздравлений, украшение класса.
III четверть – 20 часов		
33.	Организм человека. Обобщение знаний.	Работа с макетом человека и схемой тела, дидактическая игра, обобщающая беседа.
34.	Здоровый образ жизни взрослого человека.	Просмотр презентации, беседа, составление правил здорового образа жизни.
35.	Режим дня работающего человека.	Составление режима дня по картинкам, обсуждение баланса труда и отдыха.
36.	Значение труда в жизни человека.	Просмотр презентации, беседа, работа с сюжетными картинками.
37.	Профессии. Кем я хочу работать.	Просмотр презентации, беседа о доступных профессиях, сюжетно-ролевая игра.
38.	Рабочая одежда и спецодежда.	Работа с изображениями, соотнесение профессии со спецодеждой, практическая работа.
39.	Вредные привычки и их последствия для здоровья.	Просмотр презентации, беседа, классификация картинок по теме урока.
40.	Ответственность за своё здоровье. Умение отказаться.	Обсуждение сюжетных ситуаций, отработка фраз отказа, сюжетно-ролевая игра.
41.	Эмоции и настроение. Управление эмоциями.	Работа с изображениями эмоций, игры «Угадай эмоцию», «Почему я...?».
42.	Конфликт. Способы разрешения конфликтов.	Беседа о причинах конфликтов, обсуждение сюжетных ситуаций, сюжетно-ролевая игра.
43.	Общение со сверстниками и взрослыми.	Просмотр презентации, обсуждение, отработка диалогов в игровых ситуациях.
44.	Вежливость и культура общения.	Называние вежливых слов, работа с пиктограммами, дидактическая игра «Всегда ли вы вежливы».
45.	Гигиена полости рта. Профилактика заболеваний зубов.	Составление алгоритма чистки зубов, беседа о посещении стоматолога, практическая работа.
46.	Уход за волосами. Посещение парикмахерской.	Просмотр презентации, обсуждение, сюжетно-ролевая игра «Парикмахерская».
47.	Уход за руками и ногтями.	Практическая работа: мытьё рук, нанесение крема,

№ урока	Тема урока	Содержание
		подпиливание ногтей.
48.	Уход за ногами. Выбор удобной обуви.	Составление алгоритма мытья ног, обсуждение выбора обуви по размеру и назначению.
49.	Косметические и парфюмерные средства.	Рассматривание средств, беседа об уместности использования, практическая работа.
50.	Моя семья. Состав и родственные связи.	Составление древа семьи, рассматривание фотографий, соотнесение с именами.
51.	Взаимоотношения в семье. Уважение к старшим.	Беседа, обсуждение сюжетных картинок, составление рассказа.
52.	Обязанности членов семьи. Помощь по дому.	Беседа о распределении обязанностей, составление списка домашних дел с опорой на картинки.
IV четверть – 16 часов		
53.	Семейные традиции и праздники.	Рассматривание семейных фотографий, беседа, подготовка поздравления.
54.	Семейный бюджет. Планирование покупок.	Беседа о доходах и расходах, работа с денежными знаками, составление списка покупок.
55.	Рассказ о своей семье.	Составление развёрнутого рассказа по фотографиям и по плану.
56.	Весенняя одежда и обувь.	Работа с изображениями, подбор комплекта одежды и обуви по погоде.
57.	Уход за одеждой: стирка, сушка, глажение.	Составление алгоритма, практическая работа, соблюдение правил безопасности при работе с утюгом.
58.	Хранение сезонной одежды.	Практическая работа по складыванию и размещению одежды, обсуждение правил хранения.
59.	Мелкий ремонт одежды и обуви.	Практическая работа: пришивание пуговицы, обсуждение обращения в обувную мастерскую.
60.	Приготовление простых блюд.	Практическая работа, соблюдение правил безопасности при работе с ножом и бытовой техникой.
61.	Уборка кухни и мытьё посуды.	Составление алгоритма, практическая работа, уборка рабочего места.
62.	Поддержание чистоты в доме.	Просмотр презентации, беседа об основах домашней уборки, практическая работа.
63.	Безопасность в быту и на улице.	Беседа о предупреждении травм и несчастных случаев, рассматривание сюжетных картинок.
64.	Правила поведения в общественных местах и транспорте.	Просмотр презентации, обсуждение, сюжетно-ролевая игра.
65.	Летняя одежда, обувь, головные уборы.	Работа с изображениями, подбор комплекта, дидактическая игра «Одевайся».
66.	Безопасное поведение в летний период.	Обсуждение правил поведения на водоёме, в лесу и в городе во время летних каникул.
67.	Итоговая диагностика.	Выполнение диагностических заданий, наблюдение за выполнением бытовых действий, заполнение карт наблюдения.
68.	Повторение изученного за год. Обобщение.	Выполнение практических заданий по изученным темам, составление итоговых рассказов.

Список используемой литературы

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – ФАООП УО (ИН), утверждена приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1026;
- «Программа образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью» под редакцией Л.Б. Баряевой, СПб ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2011;
- Богуславская Н.Е., Купина Н.А. Весёлый этикет (развитие коммуникативных способностей ребёнка). – Екатеринбург: «АРГО», 1997;
- Наглядное пособие для педагогов, логопедов, воспитателей и родителей. Серия «Знакомство с окружающим миром и развитие речи».