


**Общеобразовательное частное учреждение
«Школа-интернат «Абсолют»**

142250, д. Райсеменовское, г.о. Серпухов, Московская область
Телефон-факс: 8(4967) 12-83-63, 14-18-96 ОГРН 1135000006195, ИНН/КПП 5032999345/507701001
e-mail: school@absolute-school.ru

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УР

 /Московская Д.С./

«27» августа 2025г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор образовательной организации

 /Ильина Н.П./


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Человек» для 1-4-х классов

Срок реализации – 5 лет

Рабочую программу составили:

Анисимова Александра Викторовна

Дуденко Валерия Алексовна

Красивова Анастасия Сергеевна

2025 год

Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета "Человек" представлено следующими разделами: "Представления о себе", "Семья", "Гигиена тела", "Туалет", "Одевание и раздевание", "Прием пищи".

Раздел "Представления о себе".

Идентификация себя как мальчика (девочки), юноши (девушки). Узнавание (различение) частей тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колени, ступни, пальцы, пятка). Знание назначения частей тела. Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). Знание назначения частей лица. Знание строения человека (скелет, мышцы, кожа). Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (сердце, легкие, печень, почки, желудок). Знание назначения внутренних органов. Знание вредных привычек. Сообщение о состоянии своего здоровья. Называние своего имени и фамилии. Называние своего возраста (даты рождения). Знание видов деятельности для организации своего свободного времени. Сообщение сведений о себе. Рассказ о себе. Знание возрастных изменений человека.

Раздел "Гигиена тела".

Различение вентилей с горячей и холодной водой. Регулирование напора струи воды. Смешивание воды до комфортной температуры. Вытирание рук полотенцем. Сушка рук с помощью автоматической сушилки. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук: открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, намачивание рук, 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 гигиеническими прокладками. Пользование косметическими средствами (дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами).

Обращение с одеждой и обувью.

Узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джермпер, кофта), рубашка (блузка, футболка), майка, трусы, юбка (платье), брюки (джинсы, шорты), носки (колготки). Знание назначения предметов одежды. Узнавание (различение) деталей предметов одежды: пуговицы (молнии, заклепки), рукав (воротник, манжеты). Знание назначения деталей предметов одежды. Узнавание (различение) предметов обуви: сапоги (валенки), ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки. Знание назначения видов обуви (спортивная, домашняя, выходная, рабочая). Различение сезонной обуви (зимняя, летняя, демисезонная). Узнавание (различение) головных уборов (шапка, шляпа, кепка, панама, платок). Знание назначения головных уборов. Различение сезонных головных уборов. Различение по сезонам предметов одежды (предметов обуви, головных уборов). Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий. Различение видов одежды (повседневная, праздничная, рабочая, домашняя, спортивная). Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия. Различение сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная).

Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка). Снятие предмета одежды (например, кофты: захват кофты за край правого рукава, стягивание правого рукава кофты, захват кофты за край левого рукава, стягивание левого рукава кофты). Снятие обуви (например, ботинок: захват рукой задней части правого ботинка, стягивание правого ботинка, захват рукой задней части левого ботинка, стягивание левого ботинка). Соблюдение последовательности действий при раздевании (например, верхней одежды: снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки, расстегивание сапог, снятие сапог). Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка). Надевание предмета одежды (например, брюк: захват брюк за пояс, вставление ноги в одну брючину, вставление ноги в другую брючину, натягивание брюк). Обувание обуви (например, сапог: захват двумя руками голенища правого сапога, вставление ноги в сапог, захват двумя руками голенища левого сапога, вставление ноги в сапог). Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды (например, надевание колготок, надевание футболки, надевание юбки, надевание кофты). Контроль своего внешнего вида. Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка). Выворачивание одежды.

Раздел "Туалет".

Сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и оправление малой или

большой нужды. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение последовательности действий в туалете (поднимание крышки (опускание сидения), спускание одежды (брюк, колготок, трусов), сидение на унитазе (горшке), оправление нужды в унитаз, пользование туалетной бумагой, одевание одежды (трусов, колготок, брюк), нажимание кнопки слива воды, мытье рук.

Раздел "Прием пищи".

Сообщение о желании пить. Питье через соломинку. Питье из кружки (стакана): захват кружки (стакана), поднесение кружки (стакана) ко рту, наклон кружки (стакана), втягивание (вливание) жидкости в рот, опускание кружки (стакана) на стол. Наливание жидкости в кружку. Сообщение о желании есть. Еда руками. Еда ложкой: захват ложки, зачерпывание ложкой пищи из тарелки, поднесение ложки с пищей ко рту, снятие с ложки пищи губами, опускание ложки в тарелку. Еда вилкой: захват вилки, накалывание кусочка пищи, поднесение вилки ко рту, снятие губами с вилки кусочка пищи, опускание вилки в тарелку. Использование ножа и вилки во время приема пищи: отрезание ножом кусочка пищи от целого куска, наполнение вилки гарниром с помощью ножа. Использование салфетки во время приема пищи. Накладывание пищи в тарелку.

Раздел "Семья".

Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) обучающихся и взрослых. Определение своей социальной роли в семье. Различение социальных ролей членов семьи. Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи. Представление о профессиональной деятельности членов семьи. Рассказ о своей семье.

Планируемые результаты освоения учебного предмета "Человек".

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.

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.

Личностные результаты:

- Будет реагировать на имя;
- Развитие навыков адаптации к изменениям;
- Ребёнок будет самостоятельно или с помощью взрослого обращаться за помощью и принимать помощь;
- Ребёнок будет проявлять личностные качества: терпение, адекватное поведение;
- Ребёнок будет наблюдать за действиями одноклассников, учителя;
- Ребёнок будет проявлять познавательную активность.

Тематическое планирование 1 доп. класс

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Представление о себе	12	https://obr.nd.ru/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=sept_c&utm_term=banner&utm_content=obrazovarium&ybaip=1&yclid=12774437091765125119
2	Туалет	8	Мой дом. Серия 6 – Ванная комната и туалет. Развивающий мультфильм для детей. Очень Важный Канал Развивающие занятия Дзен
3	Строение тела человека	13	АНАТОМИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ? Строение тела человека просто и понятно / Развивающий мультфильм
4	Личная гигиена и здоровье	10	👉 Почему нужно мыть руки Гигиена для детей. Что такое МИКРОБЫ для малышей.
5	Семья	14	https://obr.nd.ru/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=sept_c&utm_term=banner&utm_content=obrazovarium&ybaip=1&yclid=12774437091765125119
6	Прием пищи	11	Дети учатся выбирать здоровую пищу! Видео для детей!
			ИТОГО 68 часов

Тематическое планирование 1 класс

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Представление о себе	12	https://obr.nd.ru/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=sept_c&utm_term=banner&utm_content=obrazovarium&ybaip=1&yclid=12774437091765125119
2	Туалет	8	Мой дом. Серия 6 – Ванная комната и туалет. Развивающий мультфильм для детей. Очень Важный Канал

			Развивающие занятия Дзен
3	Строение тела человека	13	АНАТОМИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ? Строение тела человека просто и понятно / Развивающий мультфильм
4	Личная гигиена и здоровье	10	👉 Почему нужно мыть руки Гигиена для детей. Что такое МИКРОБЫ для малышей.
5	Семья	14	https://obr.nd.ru/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=sept_c&utm_term=banner&utm_content=obrazovarium&ybaip=1&yclid=12774437091765125119
6	Прием пищи	11	Дети учатся выбирать здоровую пищу! Видео для детей!
ИТОГО 68 часов			

Тематическое планирование 2 класс

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Представление о себе	12	https://obr.nd.ru/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=sept_c&utm_term=banner&utm_content=obrazovarium&ybaip=1&yclid=12774437091765125119
2	Туалет	8	Мой дом. Серия 6 – Ванная комната и туалет. Развивающий мультфильм для детей. Очень Важный Канал Развивающие занятия Дзен
3	Строение тела человека	13	АНАТОМИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ? Строение тела человека просто и понятно / Развивающий мультфильм
4	Личная гигиена и здоровье	10	👉 Почему нужно мыть руки Гигиена для детей. Что такое МИКРОБЫ для малышей.
5	Семья	14	https://obr.nd.ru/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=sept_c&utm_term=banner&utm_content=obrazovarium&ybaip=1&yclid=12774437091765125119

			65125119
6	Прием пищи	11	Дети учатся выбирать здоровую пищу! Видео для детей!
			ИТОГО 68 часов

Тематическое планирование 3 класс

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Представление о себе	12	https://obr.nd.ru/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=sept_c&utm_term=banner&utm_content=o_brazovarium&ybaip=1&yclid=12774437091765125119
2	Туалет	8	Мой дом. Серия 6 – Ванная комната и туалет. Развивающий мультфильм для детей. Очень Важный Канал Развивающие занятия Дзен
3	Строение тела человека	13	АНАТОМИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ? Строение тела человека просто и понятно / Развивающий мультфильм
4	Личная гигиена и здоровье	10	Почему нужно мыть руки Гигиена для детей. Что такое МИКРОБЫ для малышей.
5	Семья	14	https://obr.nd.ru/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=sept_c&utm_term=banner&utm_content=o_brazovarium&ybaip=1&yclid=12774437091765125119
6	Прием пищи	11	Дети учатся выбирать здоровую пищу! Видео для детей!
			ИТОГО 68 часов

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «АБСОЛЮТ»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР
_____Московская Д.С.

«__»_____20__ г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
№_____ от «__»_____20__ г.

_____ Ильина Н.П.

Календарно-тематическое планирование к
рабочей программе учебного предмета

«Человек»

1-3 класс 2025-2026 учебный год

Рабочую программу составили:

Анисимова Александра Викторовна

Дуденко Валерия Алексовна

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Календарные сроки	
				План	Факт
1	Идентификация себя как мальчика/девочки	2	https://obr.nd.ru/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=sept_c&utm_term=banner&utm_content=obrazovarium&ybaip=1&yclid=12774437091765125119		
2	Называние своего имени и фамилии	2	https://obr.nd.ru/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=sept_c&utm_term=banner&utm_content=obrazovarium&ybaip=1&yclid=12774437091765125119		
3	Называние своего возраста (даты рождения)	2	https://obr.nd.ru/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=sept_c&utm_term=banner&utm_content=obrazovarium&ybaip=1&yclid=12774437091765125119		
4	Сообщение сведений о себе	2	https://obr.nd.ru/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=sept_c&utm_term=banner&utm_content=obrazovarium&ybaip=1&yclid=12774437091765125119		
5	Рассказ о себе.	2	https://obr.nd.ru/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=sept_c&utm_term=banner&utm_content=obrazovarium&ybaip=1&yclid=12774437091765125119		
6	Знание возрастных изменений человека	2	https://obr.nd.ru/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=sept_c&utm_term=banner&utm_content=obrazovarium&ybaip=1&yclid=12774437091765125119		
7	Туалет. Сообщение о желании сходить в туалет	4	Мой дом. Серия 6 – Ванная комната и туалет. Развивающий мультфильм для детей. Очень Важный Канал Развивающие занятия Дзен		
8	Пользование туалетной бумагой	4	Мой дом. Серия 6 – Ванная комната и туалет. Развивающий мультфильм для детей. Очень Важный Канал		

			Развивающие занятия Дзен		
9	Узнавание частей тела	1	АНАТОМИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ? Строение тела человека просто и понятно / Развивающий мультфильм		
10	Различение частей тела	1	АНАТОМИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ? Строение тела человека просто и понятно / Развивающий мультфильм		
11	Знание назначения частей тела	1	АНАТОМИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ? Строение тела человека просто и понятно / Развивающий мультфильм		
12	Узнавание частей лица человека	1	АНАТОМИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ? Строение тела человека просто и понятно / Развивающий мультфильм		
13	Различение частей лица человека	1	АНАТОМИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ? Строение тела человека просто и понятно / Развивающий мультфильм		
14	Знание назначения частей лица	1	АНАТОМИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ? Строение тела человека просто и понятно / Развивающий мультфильм		
15	Знание строения человека	2	АНАТОМИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ? Строение тела человека просто и понятно / Развивающий мультфильм		
16	Знание назначения внутренних органов человека	1	АНАТОМИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ? Строение тела человека просто и понятно / Развивающий мультфильм		
17	Знание вредных привычек	1	АНАТОМИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ? Строение тела человека просто и понятно / Развивающий мультфильм		
18	Сообщение о состоянии своего здоровья	1	АНАТОМИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ? Строение тела человека просто и понятно / Развивающий мультфильм		
19	Строение тела человека. Обобщающий урок	1	АНАТОМИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ? Строение тела человека просто и понятно / Развивающий мультфильм		
20	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук	2	? Почему нужно мыть руки Гигиена для детей. Что такое МИКРОБЫ для малышей.		
21	Вытирание лица. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица	2	? Почему нужно мыть руки Гигиена для детей. Что такое МИКРОБЫ для малышей.		

22	Чистка зубов. Полоскание полости рта. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта	3	Почему нужно мыть руки Гигиена для детей. Что такое МИКРОБЫ для малышей.		
23	Гигиена интимной зоны	2	Почему нужно мыть руки Гигиена для детей. Что такое МИКРОБЫ для малышей.		
	Личная гигиена и здоровье. Обобщающий урок	2	Почему нужно мыть руки Гигиена для детей. Что такое МИКРОБЫ для малышей.		
24	Семья. Узнавание членов семьи	10	https://obr.nd.ru/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=sept_c&utm_term=banner&utm_content=obrazovarium&ybaip=1&yclid=12774437091765125119		
25	Определение своей социальной роли в семье	1	https://obr.nd.ru/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=sept_c&utm_term=banner&utm_content=obrazovarium&ybaip=1&yclid=12774437091765125119		
26	Различение социальных ролей всех членов семьи	1	https://obr.nd.ru/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=sept_c&utm_term=banner&utm_content=obrazovarium&ybaip=1&yclid=12774437091765125119		
27	Семья. Члены семьи. Обобщающий урок	1	https://obr.nd.ru/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=sept_c&utm_term=banner&utm_content=obrazovarium&ybaip=1&yclid=12774437091765125119		
28	Практическое занятие « У нас гости»	1	https://obr.nd.ru/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=sept_c&utm_term=banner&utm_content=obrazovarium&ybaip=1&yclid=12774437091765125119		
29	Приём пищи. Сообщение о желании пить	1	Дети учатся выбирать здоровую пищу! Видео для детей!		
30	Питьё из кружки (стакана)	1	Дети учатся выбирать здоровую пищу! Видео для детей!		
31	Наливание жидкости в кружку	1	Дети учатся выбирать здоровую пищу! Видео для детей!		

32	Питьё через соломинку	1	Дети учатся выбирать здоровую пищу! Видео для детей!		
33	Приём пищи. Сообщение о желании есть	1	Дети учатся выбирать здоровую пищу! Видео для детей!		
34	Приём пищи. Гигиена. Еда руками	1	Дети учатся выбирать здоровую пищу! Видео для детей!		
35	Еда ложкой и вилкой. Называние предмета для приёма пищи	2	Дети учатся выбирать здоровую пищу! Видео для детей!		
36	Накладывание пищи в тарелку	1	Дети учатся выбирать здоровую пищу! Видео для детей!		
37	Пользование салфеткой во время приёма пищи	1	Дети учатся выбирать здоровую пищу! Видео для детей!		
38	Правила гигиены при приёме пищи. Обобщающий урок	1	Дети учатся выбирать здоровую пищу! Видео для детей!		
	ИТОГО	68 часов			

**Аннотация к рабочей программе основной школы
учебного предмета «Человек»**

Место в учебном плане/недельная нагрузка	Рабочая программа по учебному предмету «Человек» для 1-4 классов составлена на основе Федерального Государственного образовательного стандарта для детей с ОВЗ, примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Количество часов классов - 2 ч в неделю, 68 ч. в год.
Базовый/профильный/углубленный/курс. Обоснование выбора курса	Программа полностью отражает базовый уровень подготовки школьников
Документы в основе составления рабочей программы	1. ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ. 2. ФАОП ИН (УО) (вариант 2).
Учебники	—