

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Мирнинская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО учителей  
гуманитарного цикла

 Соколова Д.В.

Протокол №1 от «29» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

 Лебедева Н.И.

протокол №1 от «29» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

 Сучкова М.В.

Приказ №108 от «29» 08 2024 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### учебного предмета «Человек»

для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными) нарушениями вариант 2

5-9 классов

Разработана:  
Титовой Александрой Сергеевной  
учителем начальных классов  
Савченко Альфирой Фахартиновной  
учителем истории и обществознания

Программа учебного предмета «Человек» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного Стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

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** предмету – формирование представления о себе самом и ближайшем окружении.

**Задачи предмета:**

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

Планируемое количество часов, всего 8-9 часов; в неделю 0,25 часа

**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, родственниках, отношениях в семье и своей социальной роли, обязанностях членов семьи, бытовой и досуговой деятельности семьи.

**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, мыться под душем, чистить зубы, мыть голову, стричь ногти, причесываться.

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 обучающегося 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 проводится с обучающимися младшего возраста, а обучение бритью, уходу за кожей лица, мытью в душе проводится с обучающимися более старшего возраста.

Большинство разделов включает задачи, требующие обучения отдельным операциям, например, при мытье рук ребенок учится удерживать руки под струей воды, намывать руки. 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.

При формировании навыков самообслуживания важно объединять усилия специалистов и родителей (законных представителей). Работа, проводимая в образовательной организации, должна продолжаться дома. В домашних условиях

возникает больше естественных ситуаций для совершенствования навыков самообслуживания.

Общее число часов, рекомендованных для изучения учебного предмета «Человек» - 111 часа; 5 класс - 68 часов (2 часа в неделю); 7 класс - 34 часов (1 часа в неделю); 7 класс (индивидуальное обучение на дому по АООП НОО ФГОС ОВЗ) - 9 часов (0.25 часа в неделю).

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

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

### **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.

#### **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы 5 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов
1	"Представления о себе"	16ч.
2	"Семья"	8ч.
3	"Гигиена тела"	8ч.
4	"Туалет"	5ч
5	"Одевание и раздевание"	24ч
6	"Прием пищи"	7ч
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68ч</b>

#### **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы 7 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов
1	"Представления о себе"	6
2	"Семья"	5
3	"Гигиена тела"	6

4	"Туалет"	5
5	"Одевание и раздевание"	6
6	"Прием пищи"	6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы 7 класс**

**(индивидуальное обучение на дому по АООП НОО ФГОС ОВЗ)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	"Представления о себе"	1
2	"Семья"	2
3	"Гигиена тела"	2
4	"Туалет"	1
5	"Одевание и раздевание"	2
6	"Прием пищи"	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		9

Календарно - тематическое планирование  
учебного предмета «Человек»  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными) нарушениями вариант 2

5 класс  
2024 -2025  
уч.год

Разработана:  
Савченко Альфираф Фахартировной  
учителем истории и обществознания



№	Содержание программного материала	Кол-во часов	Дата
	Представление о себе	16	
1-2	Узнавание частей тела голова ( волосы, уши, шея, лицо)	2	04.09 05.09
3-4	Узнавание частей тела и туловища ( спина, живот)	2	11.09 12.09
5-6	Узнавание частей тела ( локоть, ладонь, пальцы )	2	19.09 20.09
7-8	Узнавание частей тела ( колено, ступня, пятка )	2	26.09 27.09
9-10	Узнавание частей лица человека	2	02.10 03.10
11-12	Различие внутренних органов: сердце, легкие.	2	09.10 10.10
13-14	Различие внутренних органов: печень, почки, желудок.	2	16.10 17.10
15-16	Вредные привычки. Проверочная работа « Представление о себе»	2	23.10 24.10
	Гигиена	10	
1-2	Соблюдение последовательности при мытье и вытирание рук, лица	2	06.11 07.11
3-4	Уход за зубами. Чистка зубов. Полоскание полости рта.	2	13.11 14.11
5-6	Уход за ушами. Мытье и чистка ушей	2	20.11 21.11
7-8	Соблюдение последовательности при мытье и вытирания волос.	2	27.11 28.11
9-10	Уход за ногами. Стрижка ногтей.	2	04.12

			05.12
	Обращение с одеждой и обувью	25	
1-2	Предметы обуви: сапоги, валенки, ботинки, кроссовки, туфли, тапки.	2	11.12 12.12
3-4	Различие сезонной обуви ( зимняя).Значение зимней обуви.	2	19.12 20.12
5-6	Различие демисезонной обуви. Значение демисезонной обуви.	2	26.12 27.12
7-8	Летняя обувь. Значение летней обуви.	2	15.01 16.01
9-10	Головные уборы ( шапки, шляпы, панамы, платки)	2	22.01 23.01
11-12	Сезонные головные уборы. Значение головных уборов.	2	29.01 30.01
13	Проверочная работа « Головные уборы»	1	05.02
14-15	Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий	2	06.02 12.02
16-17	Различие виды одежды ( повседневная, рабочая, домашняя, спортивная)	2	13.02 19.02
18-19	Узнавание предметов одежды ( пальто, шапка, варежки)	2	20.02 26.02
20-21	Узнавание предметов одежды: (свитер, рубашка, майка, футболка, брюки, носки)	2	27.02 05.03
22-23	Различие сезонной одежды зимняя	2	06.03 12.03
24	Демисезонная	1	13.03
25	Летняя одежда	1	19.03
	Туалет	5	
1-2	Сведение об унитазе ,последовательные действия в туалете.	2	20.03 02.04
3	Спускание и одевание одежды в туалете.	1	03.04
4	Сидение на унитазе, нажимание кнопки слива	1	09.04
5	Пользование туалетной бумагой. Мытье рук после туалета.	1	10.04
	Прием пищи	7	

1	Наливание жидкости в кружку, питье.	1	16.04
2	Накладывание пищу в тарелку.	1	17.04
3	Пользование ложкой	1	23.04
4	Пользование вилкой	1	24.04
5	Использование ножа и вилки	1	30.04
6	Уметь пользоваться салфеткой во время приема пищи	1	31.04
7	Закрепление « Прием пищи»	1	07.05
	Семья	5	
1	Узнавание членов семьи. Различие детей и взрослых	1	14.05
2	Различие социальных ролей членов семьи.	1	15.05
3	Понятие досуг, отдых семьи	1	21.05
4	Виды развлечений	1	22.05
5	Профессиональная деятельность семьи	1	27.05

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Мирнинская средняя общеобразовательная школа

Календарно - тематическое планирование  
учебного предмета «Человек»  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными) нарушениями вариант 2

7 класс  
2024 -2025  
уч.год

Разработана:  
Савченко Альфирой Фахртиновной  
учителем истории и обществознания

№	Содержание программного материала	Кол-во часов	Дата
	Представление о себе	6	
1	Изучение своего тела. Различие возрастных изменений.	1	05.09
2	Значение строение человека: кожа, мышцы, рот, глаза, нос, уши.	1	12.09
3	Внутренние органы.	1	19.09
4	Мозг и нервная система.	1	26.09
5	Сердце и кровеносная система.	1	03.10
6	Система пищеварения.	1	10.10
	Семья	5	
1	Моя семья.	1	17.10
2	Понятия досуг, отдых, развлечение, время отдыха.	1	24.10
3	Отдых , его разновидность.	1	07.11
4	Составление перечня занятий в семье.	1	14.11
5	Профессии членов семьи.	1	21.11
	Гигиена	6	
1	Мои руки. Уход за руками.	1	28.11
2	Мои ноги. Уход за ногами.	1	05.12
3	Зубы. Уход за зубами.	1	12.12
4	Уши. Уход за ушами.	1	19.12
5	Уход за волосами.	1	26.12
6	Гигиена тела.	1	16.01
	Туалет	5	

1	Нужды человека. Посещение туалета.	1	23.01
2	Соблюдение последовательности в туалете.	1	30.01
3	Смывание унитаза.	1	06.02
4	Умение пользоваться ершиком.	1	13.02
5	Умение пользоваться туалетной бумагой.	1	20.02
	Одевание и раздевание	6	
1	Повседневный уход за одеждой и подготовка к хранению.	1	27.02
2	Соблюдение последовательности при одевании и снятие одежды.	1	06.03
3	Контроль внешнего вида .Различие изнаночной, передней, задней стороны одежды.	1	13.03
4	Обувь Виды обуви.	1	20.03
5	Различие обуви. Шнуровка. Пара	1	03.04
6	Виды застежек: ремень, подтяжки, молнии, пуговицы, липучки.	1	10.04
	Прием пищи	6	
1	Значение пищи для человека.	1	17.04
2	Умение пользоваться ложкой, вилкой, ножиком.	1	24.04
3	Виды первых блюд.	1	31.04
4	Виды вторых блюд.	1	15.05
5	Напитки.	1	20.05
6	Закрепление пройденного	1	22.05

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Мирнинская средняя общеобразовательная школа

**Календарно - тематическое планирование**  
**учебного предмета «Человек»**  
индивидуального обучения на дому по  
АООП для обучающихся с умственной  
отсталостью (интеллектуальными)  
нарушениями вариант 2  
7 класс  
**2024 -2025**  
уч.год

Разработана:  
Титовой Александрой Сергеевной  
учителем начальных классов

## Календарно - тематическое планирование

### 7 класс

(индивидуальное обучение на дому по АООП НОО ФГОС ОВЗ)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Моё имя	1	01.04.
2	Все люди разные	1	08.04.
3	Уход за руками, ногами, полостью рта, глазами, ушами, носом.	1	15.04.
4	«Режим дня» «Утро» «День» «Вечер»	1	22.04.
5	«Виды одежды» (нижняя одежда, верхняя одежда) «Лицевая и изнаночная сторона»	1	29.04.
6	«Виды обуви» «Виды застежек»	1	06.05
7	Я - член семьи.	1	13.05
8	Рассказ «Моя семья»	1	20.05
9	«Мой дом»	1	23.05



Учебно- методическое обеспечение:

1. Албука здоровья и гигиены. Формирование представлений о здоровье и здоровом образе жизни у дошкольников и младших школьников: Пособие для педагогов, психологов и родителей / Под ред. проф. Л. Б. Баряевой.
2. Маллер А.Р. Социально – трудовая адаптация глубоко умственно отсталых детей. – М.: 2011.
3. Смирнова Е.Ю., Панова Н.В. Уроки социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе. – М.-2014г.

Предметные и сюжетные картинки, дидактическая игра правил поведения и т.д, видеоматериалы, презентации, компьютерные обучающие игры, натуральные объекты (игрушки, одежда), муляжи, макеты, детские наборы посуды, предметы быта, предметные, сюжетные картинки - дидактические игры: « Одежда», «Лото – профессий».