

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Министерство образования Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»
структурное подразделение

школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы

Рассмотрено: на заседании ШМО старших классов протокол № 3 от 17.06.2025 г.	Рассмотрено: на заседании педсовета протокол № 4 от 19.06.2025 г.	Утверждено: приказом директора № 339-од от 26.06.2025 г.
---	--	--

**Рабочая программа
учебного курса
«Человек»
для обучающихся 5-8 классов
(АООП УО 2 вариант)**

Составитель:
Горбачева
Марина
Владимировна,
учитель,
в. кв. категории

Камышлов, 2025

Пояснительная записка «Человек»

Программа разработана для обучающихся 5- 9 класса с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, составлена на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы, вариант 2.

Цель: формирование представления о частях собственного тела, их назначении, расположении, о собственных возможностях и умениях.

Задачи:

- формировать представления о себе как «Я», осознание общности и различий «Я» от других;
- формировать умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей (принимать пищу и пить, ходить в туалет и т.д.);
- развивать способность выражать свое настроение и потребности с помощью доступных пантомимических, мимических и других средств;
- учить устанавливать простейшие родственные отношения между людьми (бабушка, дедушка, папа, мама, я).

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Человек» входит в обязательную часть учебного плана, в предметную область «Окружающий мир». На изучение предмета «Человек» по учебному плану в 5 классе отведено – 2 часа в неделю, 68 часов в год. В 6-8 классах – 1 час в неделю, 34 в год.

Содержание учебного предмета

Приобщение ребенка к социальному миру начинается с развития представлений о себе. Становление личности ребенка 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. Содержание обучения в рамках предмета «Человек» включает формирование представлений о себе как «Я» и своем ближайшем окружении и повышение уровня самостоятельности в процессе самообслуживания.

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 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.

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.

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.

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, 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.

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

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.

Семья. Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) детей 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.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа, вариант 2.
2. Моё здоровье. Формирование ценностного отношения к здоровью и профилактика ВИЧ/СПИДа у подростков в школе /Авт.-сост. П.П. Кучегашева. – М.: Глобус, 2010
3. Курамшина, О.Н. Школа оптимизма: Внеклассные мероприятия, классные часы: 1-4 классы./О.Н. Курамшина, А.М.Железкина – М.: ВАКО, 2008.
4. Безруких, М.М. Разговор о правильном питании: рабочая тетрадь для школьников/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2001
6. Мищенкова, Л.В. 25 развивающих занятий с первоклашками./Л.В. Мищенкова. – Ярославль, Академия развития, 2005
7. Казенова, С.В. Школьная круговерть. Праздники, игры, викторины, классные часы./С.В. Казенова. – Ярославль: Академия развития, 2002
8. Шипицына Л.М. Развитие навыков общения у детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью: Пособие для учителя.- СПб.: Издательство «Союз», 2004.- 336с.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- Компьютер;
- Видеоматериалы, презентации, мультипликационные фильмы, иллюстрирующие внутрисистемные взаимоотношения;
- рабочие тетради, альбомы для наклеивания и составления фотоколлажей
- предметные и сюжетные картинки, фотографии.

Тематическое планирование «Человек», 5 класс (68 часов)

№ п/п	Тема урока	Количество
Представления о себе		
1	Отличия мальчика и девочки по внешнему виду	2
2	Части тела человека	1
3	Части туловища человека	2
4	Назначения частей тела	1
5	Части лица человека	2
6	Полезные привычки	1
7	Мое состояние здоровья	1
8	Мое имя и фамилия	2
Гигиена тела		
1	Действия при мытье и вытирании рук	2
2	Действия при мытье и вытирании лица	2
3	Подстригание ногтей ножницами	2

4	Действия при чистке зубов	2
5	Прическа человека	1
6	Чистка ушей	2
7	Уход за ногами	2
8	Пользование косметическими средствами	2
Обращение с одеждой и обувью		
1	Различение предметов одежды	2
2	Различение предметов обуви	2
3	Назначение видов обуви	2
4	Различение сезонной обуви	2
5	Знакомство с головными уборами	2
6	Выбор одежды для прогулки	2
7	Собираемся на прогулку (действия по алгоритму)	3
8	Мой внешний вид	2
Туалет		
1	Правила посещения туалета	2
2	Закрепление навыков посещения туалета	2
3	Прием пищи	
4	Правила приема пищи	2
5	Еда ложкой и вилкой	3
6	Использование салфетки во время приема пищи	2
7	Накладывание пищи в тарелку	2
Семья		
1	Члены моей семьи	2
2	Определение социальной роли в семье	2
3	Обязанности членов семьи	3
4	Профессии членов моей семьи	2
5	Моя семья (рисунки, фотографии)	2

Тематическое планирование «Человек», 6 класс (34 часа)

№ п/п	Тема урока	Количество
Представления о себе		
1	Части тела человека (назначение)	2
2	Лицо человека	2
3	Мой режим дня	2
4	Профилактика заболеваний	2
5	Возрастные изменения в организме человека	1
Гигиена тела		
1	Действия при мытье и вытирании рук	1
2	Действия при мытье и вытирании лица	1
3	Подстригание ногтей ножницами	2
4	Действия при чистке зубов	1
5	Прическа человека	1
6	Чистка ушей	1

7	Пользование косметическими средствами	2
Обращение с одеждой и обувью		
1	Одежда, ее назначение	1
2	Обувь, ее назначение	1
3	Уход за обувью	1
4	Головные уборы	1
5	Выбор одежды и обуви по сезону	2
6	Мой внешний вид	1
Прием пищи		
1	Правила приема пищи	1
2	Накрываем стол к завтраку	1
3	Использование салфетки во время приема пищи	1
Семья		
1	Моя семья	1
2	Определение социальной роли в семье	1
3	Обязанности членов семьи	2
4	Профессии членов моей семьи	1
5	Моя семья (рисунки, фотографии)	1

Тематическое планирование «Человек», 7 класс (34 часа)

№ п/п	Тема урока	Количество
Представления о себе		
1	Идентификация себя как юноши, девушки	2
2	Внутренние органы человека	2
3	Назначение внутренних органов человека	2
4	Сообщение сведений о себе	2
5	Возрастные изменения в организме человека	1
Гигиена тела		
1	Действия при мытье и вытирании рук	1
2	Действия при мытье и вытирании лица	1
3	Подстригание ногтей ножницами	2
4	Действия при чистке зубов	1
5	Прическа человека	1
6	Чистка ушей	1
7	Пользование косметическими средствами	2
Обращение с одеждой и обувью		
1	Одежда, ее назначение	1
2	Обувь, ее назначение	1
3	Уход за обувью	1
4	Головные уборы	1
5	Выбор одежды и обуви по сезону	1
6	Уборка одежды в шкаф	1
Прием пищи		
1	Закрепление правил приема пищи	1

2	Накрываем стол к обеду	1
3	Накладывание пищи в тарелки	1
4	Использование ножа, вилки во время приема пищи	2
Семья		
1	Моя семья	1
2	Определение социальной роли в семье	1
3	Обязанности членов семьи	1
4	Профессии членов моей семьи	1
5	Рассказ о своей семье	1

Тематическое планирование «Человек», 8 класс (34 часа)

№ п/п	Тема урока	Количество
Представления о себе		
1	Идентификация себя как юноши, девушки	1
2	Закрепление знаний о частях тела	1
3	Закрепление знаний о частях лица человека	1
4	Назначение внутренних органов человека	1
5	Назначение внутренних органов человека	1
6	Вредные привычки	1
7	Сообщение сведений о себе	1
8	Возрастные изменения в организме человека	1
9	Знание видов деятельности для организации своего свободного времени	1
Гигиена тела		
1	Действия при мытье и вытирании рук	1
2	Действия при мытье и вытирании лица	1
3	Подстригание ногтей ножницами	1
4	Подстригание ногтей ножницами	1
5	Действия при чистке зубов	1
6	Прическа человека	1
7	Чистка ушей	1
8	Очищение носового хода	1
9	Пользование косметическими средствами	1
Обращение с одеждой и обувью		
1	Одежда, ее назначение	1
2	Обувь, ее назначение	1
3	Уход за одеждой	1
4	Уход за обувью	1
5	Головные уборы	1
6	Выбор одежды и обуви по сезону	1
7	Уборка одежды в шкаф	1
Прием пищи		
1	Закрепление правил приема пищи	1

2	Накрываем стол к обеду	1
3	Накладывание пищи в тарелки	1
4	Использование ножа, вилки во время приема пищи	1
	Семья	
1	Моя семья	1
2	Определение социальной роли в семье	1
3	Обязанности членов семьи	1
4	Профессии членов моей семьи	1
5	Рассказ о своей семье	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459965

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 26.02.2025 по 26.02.2026