

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 начальных классов протокол № 2 от 16.06.2026 г.	Рассмотрено: на заседании педсовета протокол № 3 от 15.06.2026 г.	Утверждено: приказом директора № 387-од от 22.06.2026 г.
---	--	--

**Рабочая программа
учебного курса «Человек»
для обучающихся 3 класса
(АООП УО 2 вариант)**

Составитель:
Казанцева
Татьяна
Викторовна,
учитель
высшей кв. категории

Камышлов, 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Человек» для обучающихся 3 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г №1599, на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2022г №1026

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.

Цель учебного курса «Человек» - 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».

Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Человек» входит в обязательную часть учебного плана в предметную область «Окружающий мир». На изучение предмета отводится по 2 часа в неделю; курс рассчитан на 68 часов (34 учебных недели)

Личностные и предметные результаты освоения учебного курса

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы «Человек» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки:

*проявление активности в организации совместной деятельности и ситуативном общении; адекватное взаимодействие с объектами окружающего мира; сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

*овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

*овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; принятие и освоение социальной роли обучающегося.

АООП определяет два уровня овладения *предметными результатами*:

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, адекватное поведение в семье, в школе, на улице в условиях реальной или смоделированной учителем ситуации.

Содержание учебного курса

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

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

Раздел **«Представления о себе»** включает следующее содержание: представления о своем теле, его строении, о своих двигательных возможностях, правилах здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и профилактика болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье.

Раздел **«Гигиена тела»** включает задачи по формированию умений умываться, чистить зубы, мыть руки, стричь ногти, причесываться и т.д.

Раздел **«Обращение с одеждой и обувью»** включает задачи по формированию умений ориентироваться в одежде, в её застёжках/шнуровках, соблюдать последовательность действий при одевании и снятии предметов одежды, обуви. Знакомство с одеждой по сезонам и погоде.

Раздел **«Прием пищи»** предполагает обучение использованию во время еды столовых приборов, питью из кружки, пользованию салфеткой.

Раздел **«Туалет»** предполагает формирование навыков обслуживания себя в туалете.

В рамках раздела **«Семья»** предполагается формирование представлений о своем ближайшем окружении: членах семьи, их и своём социальном статусе, о взаимоотношениях между родными, семейных традициях. Ребенок учится соблюдать правила и нормы культуры поведения и общения в семье.

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

Программа по предмету реализует современный взгляд на обучение и выдвигает на первый план накопление опыта взаимодействия с предметами, познания их в игровой, коммуникативной и практической деятельности.

Учебно-методическое обеспечение учебного курса:

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) /мин-во образования и науки РФ. - М.: Просвещение, 2019

Примерные рабочие программы по учебным предметам и коррекционным курсам образования обучающихся с умственной отсталостью. Вариант 2, 3 класс/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2023

Дидактические пособия для обучающихся: Презентации, раздаточный материал, демонстрационный материал

Наш выбор – здоровье. Досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации /Авт.-сост. Н.Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009

Алямовская В.Г. Ребенок за столом: методическое пособие. – М.: Сфера, 2005

Клюшник Л.В. Тело человека: энциклопедия/Л.В.Клюшник.- М.:Росмэн, 2022

Тематическое планирование

Темы уроков	Количество часов
Беседа. Представления и знания ребёнка о себе.	1
Мой возраст. Мой день и месяц рождения.	1
Чем я люблю заниматься в свободное время.	1
Знакомство с частями тела: руки, ноги, голова.	2
Знакомство с собственным телом, его частями: руки, ноги, голова, туловище.	1
Руки (плечи, пальцы, ногти).	1
Пальцы. Пальчиковые игры. Самомассаж пальцев.	1
Ноги (колени, пятки, пальцы, ногти).	1
Игры на различение право - лево.	1
Туловище (спина, живот).	1
Игры на различение право - лево.	2
Части тела человека. Названия, назначения частей тела.	1
Кожа человека. Её функции. Гигиена кожи.	1
Мальчики, девочки.	2
Идентификация себя со своей половой принадлежностью.	1
Мой адрес.	1
«Как смогу о себе расскажу». Названия, назначения частей тела. Закрепление.	1
Для чего нужна зарядка.	1
Предметы санитарии и гигиены: мыло, полотенце, туалетная бумага.	1
Гигиена тела.	1
Действия, связанные с гигиеной тела. Мытьё рук мылом.	2
Умывание лица. Мытьё шеи.	2
Подстригание ногтей.	1
Правильный уход за ушами.	1
Знакомство со своими зубами и полостью рта.	1
Предметы санитарии и гигиены: зубная паста, зубная щётка.	1
Чистка зубов. Значение. Правила.	1
Виды расчесок. Правила причёсывания.	1
Правила личной гигиены.	1
Здоровье человека.	1
Закрепление темы «Гигиена тела».	1
Одежда по сезонам.	1
Виды верхней зимней одежды.	1
Одежда по сезонам. Весна/осень.	1
Летняя одежда.	1
Виды одежных застежек: липучки, молнии, пуговицы, кнопки, ремни, шнурок.	1
Застёгивание и расстёгивание липучки.	1
Застёгивание и расстёгивание молнии.	1
Застёгивание и расстёгивание пуговиц.	1
Застёгивание и расстёгивание кнопки.	1
Застёгивание и расстегивание ремня.	1
Завязывание и развязывание шнурков.	1
Последовательность раздевания/одевания на прогулку.	2

Обувь по сезонам.	1
Детали застёжек, завязок одежды, обуви.	1
Закрепление темы: «Обращение с одеждой, обувью».	1
Полезные и вредные продукты.	1
Режим питания школьника.	1
Напитки. Виды напитков (чай, компот, молоко), их название.	1
Столовая посуда. Название предметов посуды. Тарелка, ложка, чашка.	1
Название продуктов питания, которые едят руками (хлеб, печенье, яблоко).	1
Продукты питания, которые едят с помощью ложки (суп, каша).	1
Вилка. Еда с помощью вилки.	1
Различение. Еда с помощью ложки и вилки, еда руками.	1
Закрепление знаний темы: «Приём пищи».	1
Сообщение о желании сходить в туалет. Пользование туалетной бумагой.	1
Правила пользования туалетом.	1
Закрепление темы «Туалет».	1
Мой возраст, день рождения.	1
Профессии взрослых членов семьи.	1
Что любит дома делать каждый член семьи?	1
Повторение. Моя семья и я.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 483482145804926787460742969939487588108943585768

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 26.02.2026 по 26.02.2027