

Рассмотрено на заседании МО
учителей начальных классов
руководитель МО
Г.Н.Крылова
Протокол № 01
От "27" августа 2025г.

Утверждаю
директор
МКОУ ЛСОШ №1
М.М. Костина
Приказ № 89
От "27" августа 2025г.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от "27" августа 2025г.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ленинская средняя общеобразовательная школа № 1»
Ленинского муниципального района Волгоградской
области

**Адаптированная основная общеобразовательная
программа по предмету «Человек» 1 класс для
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями).
Вариант 8.2. (надомное обучение)
2025-2026 учебный год**

Составитель: Сутулова Юлия Николаевна
учитель начальных классов
МКОУ ЛСОШ №1

Ленинск 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету "Человек" составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития(далее АООП УО вариант 2) в соответствии с Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026).

Рабочая программа адресована обучающимся с умственной отсталостью в умеренной, тяжелой или глубокой степени, с тяжелыми и множественными нарушениями развития (далее - ТМНР), интеллектуальное развитие которого не позволяет освоить АООП УО (вариант 1), либо он испытывает существенные трудности в ее освоении, с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также их индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Человек» относится к предметной области «Окружающий мир» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Человек» в 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 33 часа в год (1 час в неделю).

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.

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, 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, намыливать 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.

В учебном плане предмет представлен на протяжении 9 лет обучения. С обучающимися старшего возраста формирование навыков самообслуживания (например, бритье, мытье тела) осуществляется в рамках коррекционно развивающих занятий.

1. Место учебного предмета «Человек» в учебном плане

Учебный предмет «Человек» интегрируется с различными учебными предметами и направлениями коррекционной работы и входит в образовательную область. Является частью учебного плана. Предмет изучается с 1 по 4 класс, количество часов: 1-2 класс в неделю -1 ч 33 часа в год, 3-4 класс – 2 ч в неделю.

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

Содержание учебного предмета «Человек»

№ п\п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Содержание тем учебного предмета	Практическая часть с указанием формы занятий	Формы контроля
1.	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 (колено, ступня, пальцы, пятка). Знание назначения частей тела. Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). Знание назначения частей лица. Знание	Урок, практические занятия	Текущий Тематический Итоговый

		строения человека (скелет, мышцы, кожа).		
2.	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.	Урок, практические занятия	Текущий Тематический Итоговый
3.	Гигиена тела	Вытиранье рук полотенцем. Сушка рук с помощью автоматической сушилки. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытиирании рук: открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, намачивание рук, намыливание рук, смывание мыла с рук,	Урок, практические занятия	Текущий Тематический Итоговый

	<p>закрывание крана, вытирание рук.</p> <p>Подстригание ногтей ножницами.</p> <p>Вытирание лица. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирации лица: открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, набирание воды в руки, выливание воды на лицо, протирание лица, закрывание крана, вытирание лица.</p> <p>Чистка зубов. Полоскание полости рта.</p> <p>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. Расчесывание волос. последовательности действий при мытье и вытирации лица: открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, набирание воды в руки, выливание воды на лицо, протирание лица, Закрывание крана, вытирание лица.</p>	
--	--	--

	<p>Чистка зубов. Полоскание полости рта.</p> <p>Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта:</p> <p>открывание тюбика с зубной пастой,</p> <p>намачивание щетки, выдавливание зубной пасты на зубную щетку, чистка зубов,</p> <p>полоскание рта, мытье щетки, закрывание тюбика с зубной пастой. Расчесывание волос.</p>	
--	---	--

4.	Одевание и раздевание	<p>Узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джемпер, 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). 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</p>	Урок, практические занятия	Текущий Тематический Итоговый
----	-----------------------	--	----------------------------	-------------------------------------

	головных уборов. Различение по сезонам предметов одежды (предметов обуви, головных уборов). Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий. Различение сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная). Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, шнурка). Контроль своего внешнего вида. Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка).		
5.	Прием пищи	Питание, алгоритм принятия пищи.	Урок, практические занятия

1. Тематическое планирование с указанием основных видов учебной деятельности

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1.	Идентификация себя как мальчика, девочки	1	1. Выполнение действий по подражанию 2. Работа с карточками-символами
2.	Сообщение сведений о себе: называние имени, фамилии	1	1. Слушание учителя 2. Индивидуальное, хоровое проговаривание 3. Работа с карточками - символами

3.	Схема тела человека	1	1. Слушание учителя. 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
4.	Гигиена рук. Различение вентиляй с горячей и холодной водой, смешивание воды до комфортной температуры	1	1. Слушание учителя. 2. Выполнение действий по образцу и подражанию
5.	Части тела. Руки и их значение	1	1. Слушание учителя 2. Работа с карточками – символами
6.	Части тела человека. Голова	1	1. Слушание учителя. 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
7.	Глаза. Забота о зрении	1	1. Слушание учителя. 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
8.	Уши. Правила сохранения слуха	1	1. Слушание учителя. 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
9.	Нос – орган обоняния и дыхания. Пиктограмма «нос»	1	1. Слушание учителя. 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами

10.	Гигиена полости рта	1	1. Слушание учителя. 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
11.	Волосы человека. Правила ухода за волосами	1	1. Слушание учителя. 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами

12.	Человек. Пол, возраст, имя, фамилия	1	1. Слушание учителя. 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
13.	Члены семьи: мама, папа. Работа с фотографиями и иллюстрациями	1	1. Слушание учителя 2. Работа с иллюстрациями 3. Индивидуальное и хоровое проговаривание
14.	Члены семьи: бабушка, дедушка	1	1. Работа с иллюстрациями 2. Индивидуальное и хоровое проговаривание
15.	Различение социальных ролей членов семьи	1	1. Работа с иллюстрациями 2. Индивидуальное и хоровое проговаривание
16.	Режим дня	1	1. Слушание учителя 2. Работа с иллюстрациями 3. Индивидуальное и хоровое проговаривание
17.	Правила приёма пищи	1	1. Слушание учителя 2. Работа с иллюстрациями 3. Индивидуальное и хоровое проговаривание
18.	Правила личной гигиены	1	1. Слушание учителя 2. Работа с иллюстрациями и пиктограммами
19.	Средства гигиены: зубная паста, зубная щётка	1	1. Работа с иллюстрациями 2. Индивидуальное и хоровое проговаривание
20.	Кожа- орган осязания	1	1. Слушание учителя 2. Работа с иллюстрациями

	Профилактика ожогов и порезов	1	1. Слушание учителя 2. Работа с иллюстрациями
21	Столовые приборы: ложка, вилка, нож	1	1. Работа с иллюстрациями 2. Индивидуальное и хоровое проговаривание
22.	Одежда. Виды одежды	1	1. Слушание, проговаривание 2. Работа с иллюстрациями
23.	Части тела. Ноги и их значение. Пиктограмма "нога"	1	1. Слушание, проговаривание 2. Работа с иллюстрациями 3. Выполнение действий по подражанию
24.	Обувь. Виды обуви	1	1. Слушание, проговаривание 2. Работа с иллюстрациями
			3. Практические действия
25.	Назначение и виды одежды	1	1. Слушание, проговаривание 2. Работа с иллюстрациями
26.	Различение и показ предметов одежды и обуви на картинках	1	1. Слушание, проговаривание 2. Работа с иллюстрациями
			3. Практические действия
27.	Повторение. Части лица	1	1. Работа с иллюстрациями и пиктограммами 2. Слушание, проговаривание

28.	Питание. Алгоритм приема пищи. Работа с пиктограммами	1	1. Слушание, проговаривание 2. Работа с иллюстрациями 3. Практические действия
29.	Одежда. Виды одежды	1	1. Слушание, проговаривание 2. Работа с иллюстрациями
30.	Сезонная одежда	1	1. Слушание, проговаривание 2. Работа с иллюстрациями
31.	Обувь. Виды обуви	1	1. Слушание, проговаривание 2. Работа с иллюстрациями
32.	Практическая работа. Завязывание шнурков. Застегивание и расстёгивание пуговиц	1	1. Слушание, проговаривание 2. Работа с иллюстрациями 3. Практические действия
33	Части тела. Руки, ноги	2	1. Слушание, проговаривание 2. Работа с иллюстрациями

