

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области**

**Комитет образования администрации**

**Выборгского муниципального района Ленинградской области**

**МБОУ "Лесогорская СОШ"**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

---

Бельшева В.А.  
Приказ № 90-ОД  
от «28» августа 2025 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Человек»**

для обучающихся 1(дополнительного) класса

2025-2026 учебный год

**г. п. Лесогорский 2025**

## **I. Пояснительная записка**

**1. Рабочая программа учебного предмета «Человек» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:**

1. Закон РФ от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ от 19 декабря 2013 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).»
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП ОО УО 2 вариант) для 1-4 классов МБОУ «Лесогорская СОШ»
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 года №115.
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 .
6. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. Санкт-Петербург, ЦДК проф. Л. Б. Баряевой 2011.
7. Учебный план МБОУ «Лесогорская СОШ» на 2025-2026 учебный год.

**2. Целевая аудитория:** программа построена с учётом специфических особенностей познавательной и эмоционально-волевой деятельности школьников с интеллектуальной недостаточностью, их потенциальных возможностей и адресована обучающимся 1 (дополнительного) класса (2 вариант).

**3. Срок реализации программы 2025-2026 учебный год.**

**4. Цель и задачи с учётом специфики учебного предмета «Человек» Цель:**

формирование представлений о себе самом и ближайшем окружении.

**Задачи:**

- формировать представления о себе, осознавать общность и различия с другими;
- формировать представления о собственном теле;
- соотносить себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале;
- относить себя к определенному полу;
- развивать способности осознавать и выражать свои интересы;
- формировать умение поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- формировать умение определять своё самочувствие (как хорошее, или плохое), локализовать болезненные ощущения и сообщать о них взрослому; — формировать умение соблюдать режимные моменты (чистка зубов утром, вечером, мытье рук перед едой, после посещения туалета);
- формировать умение решать возникающие жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей;
- формировать умение обслуживать себя;
- формировать представление о своей семье, социальной роли, бытовой и досуговой деятельности;
- формировать положительное отношение ребенка к занятиям;
- формировать и развивать целенаправленные действия;
- развивать способность применять полученные знания для решения новых аналогичных задач.

Также решаются **методические задачи**:

- развивать зрительное восприятие;
- развивать зрительное и слуховое внимание;
- развивать вербальные и невербальные коммуникативные навыки;
- развивать пространственные представления;
- развивать мелкую моторику, зрительно-моторные координации.

## **II. Общая характеристика 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.

При формировании навыков самообслуживания важно объединять усилия специалистов и родителей. Работа, проводимая в школе, должна продолжаться дома. В домашних условиях возникает больше естественных ситуаций для совершенствования навыков самообслуживания.

Оценки по предмету у обучающихся 1 класса с умеренной, тяжелой УО не выставляются.

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант) оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие (в конце первого полугодия по итогам мониторинга в случае необходимости вносятся изменения в СИПР обучающегося)

### **Направления коррекционной работы**

- *налаживание эмоционального контакта* с ребенком, на основе которого впоследствии строится взаимодействие педагога с ребенком в процессе совместной деятельности.
- постоянно поддерживать *собственную активность* ребенка, так как развитие социально окружающего мира невозможно без активного и сознательного участия ребенка в процессе;
- одним из показателей активности ребенка является его *положительное отношение к заданию*.

Если у ребенка быстрая истощаемость, нужно следить за его реакциями, так как иногда такой ребенок не показывает, что он устал, а сразу переходит к деструктивным формам поведения (агрессия, самоагрессия, истерика) - у ребенка может быть свой *тепп восприятия* происходящих событий, поэтому педагог должен стараться взаимодействовать с ним, не навязывая свой темп; - взрослый поддерживает *интерес* к заданию. Например, помогает в тех ситуациях, когда ребенок не может справиться самостоятельно, но при этом не делает за ребенка то, что он может (пусть и с трудом) сделать сам;

- с поддержанием активности ребенка тесно связана задача развития *мотивации* деятельности.

При неадекватной мотивации ребенок или откажется от деятельности вообще, или его действия будут механическими.

Учебную работу на уроках «Человек» необходимо строить так, чтобы ранее пройденный материал постоянно включался в новые виды работ, закреплялся и вводился в самостоятельную деятельность детей на различных уроках.

### **III. Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Человек» является обязательной частью предметной области «Окружающий мир».

В соответствии с годовым учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант) для 1 класса курс предмета рассчитан на **91 час** в связи со ступенчатым учебным планом : 2 часа в неделю в 1 четверти, 3 часа в неделю во 2-4 четвертях (исходя из 33 учебных недель в году).

#### **IV. Планируемые результаты освоения рабочей программы.**

##### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

###### **1.Личностные результаты**

Обучающийся научится:

- вступать в контакт, поддерживать и завершать его, используя традиционные (вербальные) и альтернативные средства коммуникации, соблюдая общепринятые правила поведения
- пользоваться доступными средствами коммуникации в практике экспрессивной и импрессивной речи для решения соответствующих возрасту житейских задач
- использовать доступные жесты для передачи сообщения
- понимать слова, обозначающие объекты и явления природы, объекты рукотворного мира и деятельности человека
- использовать усвоенный словарный и фразовый материал в коммуникативных ситуациях

###### **2.Предметные результаты Обучающийся**

научится:

- реагировать на свое имя;
- показывать на себе части тела;
- узнавать и различать членов своей семьи;
- узнавать свою одежду, одевать с помощью взрослого;
- узнавать свою обувь, обувать её без помощи взрослого;
- сообщать о желании есть, пить;
- сообщать о желании сходить в туалет;
- накрывать стол к полднику с помощью взрослого.

#### **V. Содержание учебного предмета**

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», «Нужды человека», «Гигиена тела», «Режим дня», «Моя семья», «Закрепление».

№ п/п	Название раздела	Количество часов по теме
1.	Представления о себе	30 ч
2.	Нужды человека	15 ч.
3.	Гигиена тела	15 ч
4.	Режим дня	13 ч
5.	Моя семья	10 ч.
6.	Закрепление	8 ч.
<b>9.</b>	<b>Итого:</b>	<b>91 ч</b>

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Виды деятельности	
<b>Представления о себе – 30 ч.</b>				
1	Я – человек	1	Выполнение упражнений на узнавание (различение) мальчика и девочки по внешнему виду. Выполнение дидактических упражнений на идентификацию себя как мальчика (девочки). Выполнение упражнений на узнавание (различение) частей лица человека: глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). Знание назначения частей лица	
2	Моё имя	1	Называние своего имени и фамилии по просьбе учителя.	
3	Кто я?	1	Сообщение сведений о себе, составление рассказа о себе совместно с учителем, по вопросам учителя, по картинному плану.  Называние своего возраста (даты рождения) по просьбе	

			учителя.
4	Я- мальчик	1	Узнавание (различение) мальчика и девочки по внешнему виду
5-6	Я- девочка Все люди разные»	1 1	Узнавание (различение) мальчика и девочки по внешнему виду. Формирование знаний о возрастных изменениях человека. Называние своего возраста.
7-8	Светлые и темные Большой, маленький	1 1	Гладить себя по голове рукой (Платон- мальчик, Платон- большой). Выполняет действие способом рука-в-руке. Знает, чем отличаются друг от друга: пол, цвет волос, вес. Умеет классифицировать по величине: большой-маленький, большая-маленькая, темный, светлый
9-10	Представления о частях тела «Мои руки»	1 1	Выполнение упражнений на узнавание (различение) частей тела: голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колено, ступня, пальцы, пятка).
11	«Уход за руками»	1	Различать вентили с горячей и холодной водой, регулировать напор струи воды, смешивать воду до комфортной температуры, вытираять руки полотенцем, сушить руки с помощью автоматической сушилки, наносить крем на руки, совместно с учителем подстригать ногти (сидеть спокойно, не дергивая руки при подстригании ногтей ножницами).
12	Представления о частях тела	1	Выполнение упражнений на узнавание (различение) частей тела: голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колено, ступня, пальцы, пятка).  Формирование знаний о строении человека (скелет, мышцы, кожа).  Выполнение упражнений на узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела): сердце, легкие, печень, почки, желудок.  Формирование представлений о назначении внутренних органов
13	«Мои ноги»	1	Выполняет движения совместно с учителем (пинает мяч, прыгает, топает, показывает ноги)
14	«Уход за ногами»	1	Вытирание ног.

			Соблюдение последовательности действий при мытье и вытиении ног. Формирование знаний о необходимости вытиять ноги. Выполнение упражнений на соблюдение последовательности действий при мытье и вытиении ног: намачивание ног, намыливание ног, смывание мыла, вытиение ног.	
15-16	Мой рот и язычок Уход за полостью рта	1 1	Показывает свой рот реагирует на ласкательно-уменьшительные слова. Выполняют упражнения, показывают рот и язык(представление о том, что у каждого человека есть рот, для чего он нужен и как его беречь. Активизирует в речи слова: рот, язык. Различает и называет разные эмоции (пиктограммы)	
17	Мои зубки	1	Формирование знаний о необходимости чистить зубы и полоскать рот.  Выполнение упражнений на 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.	
18-19	Уход за зубами Мои глаза	1 1	Чистка зубов.  Полоскание полости рта. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта.	
20	Уход за глазами	1	Учатся показывать на собственном теле глаза, правой, левой рукой. Учитель дает представление о глазах человека, об их значении в нашей жизни. Активизирует в речи слова: глаз, глаза, дает представление как ухаживать за глазами (протирать влажной салфеткой, не тереть глаза грязными руками)	
21	Мои уши	1	Умеет ориентироваться в собственном теле. Уметь показывать ухо как на себе, так и на дидактических игрушках.	
22	Уход за ушами	1	Формирование знаний о необходимости мыть и чистить уши, выполнение практических действий по мытью и чистке ушей.	
23	Мой нос	1	Подражает действиям, выполняемым педагогом, ориентируется в собственном теле показывать свой нос(нос у куклы, у собачки)	

24	Уход за носом	1	Очищение носового хода. Выполнение практических упражнений в очищении носового прохода.
25	Умывальная комната	1	Дать представление об умывальной комнате и её атрибутах (раковина, кран с холодной, горячей водой); открывать кран, смешивать воды
26	Атрибуты в умывальной комнате	1	Различение вентиляй с горячей и холодной водой. Выполнение практических упражнений в различении вентиляй с горячей и холодной водой. Выполнение практических упражнений в регулировании напора струи воды.
27	Намачивание и намыливание рук	1	Выполнение практических упражнений на соблюдение последовательности действий при мытье и вытирации рук: открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, намачивание рук, намыливание рук, смывание мыла с рук, закрывание крана, вытирание рук.
28	Мытьё рук	1	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирации рук
29	Смывание мыла с рук	1	Выполнение практических упражнений на соблюдение последовательности действий при мытье рук: открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, намачивание рук, намыливание рук, смывание мыла с рук, закрывание крана.
30	Вытирание рук	1	Выполнение практических упражнений в вытирации рук полотенцем

### Нужды человека – 15 часов

31	Туалет	1	Выполнение упражнений в сообщении о желании сходить в туалет. Упражнения на отматывание бумаги нужной длины; пользование туалетной бумагой, одевание одежды (трусы, колготок, брюки), нажимание кнопки слива воды, мытье рук.
32	Раковина	1	Иметь представление о туалетной комнате, ориентироваться в ней, знать её предназначение
33	Унитаз	1	Выполнение практических упражнений в соблюдении последовательности действий в туалете (поднимание крышки (опускание сидения), спускание одежды (брюк, колготок, трусы), сидение на унитазе/горшке, оправление нужды в унитаз,
34	Нужды человека	1	Упражнения: выражать свои желания; передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения

35	Я хочу есть, пить	1	Упражнения в сообщении о желании пить. Выполнение упражнений в питье через соломинку. Выполнение упражнений в питье из кружки (стакана): захват кружки (стакана), поднесение кружки (стакана) ко рту, наклон кружки (стакана), втягивание (вливание) жидкости в рот,
36	Кнопка слива	1	Пошаговое объяснение действий учителем Выполнение действий совместно с учителем Выполнение действий по подражанию, по словесной инструкции, нажимание кнопки слива воды
37	Смывание унитаза	1	Выполнение практических упражнений в соблюдении последовательности действий в туалете -нажимание кнопки слива воды,
38	Снятие нижнего белья	1	Выполнение практических упражнений в соблюдении последовательности действий в туалете -спускание одежды (брюк, колготок, трусов),
39	Туалетная бумага	1	Выполнение практических упражнений в соблюдении последовательности действий в туалете -пользование туалетной бумагой
40	Отматывание бумаги	1	Упражнения на отматывание бумаги нужной длины
41	Одевание нижнего белья	1	Выполнение практических упражнений в соблюдении последовательности действий в туалете -одевание одежды (трусов, колготок, брюк),
42	Изаночная и лицевая сторона	1	Упражнения :различать лицевую (изаночную), переднюю (заднюю) стороны одежды, верх (низ) одежды. Выполнение практических упражнений в различии лицевой (изаночной), передней (задней) стороны одежды.
43	Гигиенические процедуры после посещение туалета	1	Выполнение практических упражнений в соблюдении последовательности действий в туалете, мытье рук.
44	Мытье рук, вытиранье рук	1	Выполнение практических упражнений на 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.
45	Моё личное полотенце. Моя метка	1	Упражнения (Узнавать своё личное полотенце, соотносит с меткой.)
	<b>Гигиена тела – 15 часов</b>		
46	Водные процедуры, душ	1	Выполняет действия с опорой на картинный план с помощью педагога. получает знания о пользе зарядки, умывании прохладной водой
47	Изучаем своё тело	1	Знание строения человека. Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела).

			Выполняют действия с опорой на картиинный план с помощью педагога (показывают части тела и лица)
48	Голова	1	Упражнения в показывании (рук, головы, ног, носа, ушей). Подвижная игра «Покажи, не ошибись»  Практическая работа (рисование)  Опрос по теме
49	Туловище	1	Дидактическая игра с зеркалом «Обезьянки» Работа по сюжетным картинкам
50	«Моё не моё»	1	Уметь показывать на себе свои вещи
51	Мои не мои	1	Классифицировать предметы: «Мои игрушки «Моя одежда»
52	Возрастные изменения	1	Выполняет действия с опорой на картиинный план с помощью педагога(показывает возрастные изменения)
53	Я малыш	1	Определять свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша)
54	Я подросток	1	Узнавать себя на фотографиях, показывает указательным пальцем (Это –Я)
55	Виды одежды	1	Выполнение упражнений в узнавании (различении) 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).
56-57	Нижняя одежда Лицевая и изнаночная сторона	1 1	Работа по картинкам  Выполнение дидактических заданий и упражнений  Практическая работа (раскрашивание)  Опрос по теме
58-59	Виды обуви	1 1	Выполнение упражнений на формирование знаний о назначении видов обуви (спортивная, домашняя, выходная, рабочая).
60	Виды застежек	1	Выполнение упражнений в различении деталей предметов одежды: пуговицы (молнии, заклепки), рукав (воротник, манжеты) и знании их назначения.
<b>Режим дня – 13 часов</b>			
61	Режим дня. Утро	1	Уметь соблюдать режим дня, показывать с помощью картинок время суток: «Утро», «День», «Вечер»
62-63	День. Вечер Правильное питание	2	Выполняет действия с опорой на картиинный план с помощью педагога. умение выполнять последовательную цепочку действий: Встал, заправил постель, умылся, почистил зубы и. т.д. Ориентировка в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога. Уметь брать ложку,

			подносить ложку ко рту. Принимать помощь от взрослого.	
64	Овощи и фрукты в жизни человека	1	Научить с помощью упражнений представлениям о значении питания в жизни человека, о полезных и вредных продуктах «Овощи и фрукты», «Вредные напитки» (кока-кола, газ. вода). Выполняют действия с опорой на картинный план с помощью педагога; игра «Съедобное – несъедобное»	
65	Культура поведения в столовой	1	Уметь правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами. Уметь прожевывать пищу закрытым ртом. Соблюдать последовательность в приеме пищи: первое блюдо, второе, третье блюдо.	
66	Добрые слова	1	Научить представлениям об этикете. Уметь использовать в речи этикетные выражения приглашения, благодарности, извинения	
67	Посуда	1	Выполнение упражнений в еде ложкой: захват ложки, зачерпывание ложкой пищи из тарелки, поднесение ложки с пищей ко рту, снятие с ложки пищи губами, опускание ложки в тарелку. Умеет собирать посуду со стола, ставить тарелку в тарелку.	
68	Сервировка стола	1	Сервировка стола, расстановка посуды в определенной последовательности. объяснение назначения посуды Пошаговое объяснение действий учителем Выполнение действий совместно с учителем Выполнение действий по подражанию, по словесной инструкции .	
69	К нам пришли гости, накроем на стол	1	Упражнения в сервировке стола, постановка посуды в определенной последовательности. выучить назначение посуды.	
70	Моё самочувствие	1	Упражнения на определение своего самочувствия, обращаться за помощью к взрослым, показывать, что и где болит.	
71	У меня болит голова	1	Использовать невербальные и вербальные средства для привлечения к себе внимания Игра «Айболит»	
72	Мне плохо	1	Подражает действиям, выполняемые педагогом	
73	Как тебя зовут, сколько тебе лет, где ты живешь	1	Работа по картинкам  Выполнение дидактических заданий и упражнений  Практическая работа -шаблон(раскрашивание). Называние своего имени, возраста (даты рождения) по просьбе учителя. Слушать, наблюдать, повторять за учителем, отвечать на вопросы учителя.	
<b>Моя семья – 10 часов</b>				
74	Моя семья	1	Работа по картинкам	

			Выполнение дидактических заданий и упражнений Практическая работа (раскрашивание) Опрос по теме. Уметь представить себя коллективу, сверстникам.	
75-76	Мама, папа Братья, сестры	1 1	Откликаться на своё имя, показывать на пальцах свой возраст, узнавать себя и других членов семьи на фотографиях и показывать одноклассникам. Знать и уметь на основе игры «Дом» выполнять социальные роли семьи.	
77	Наши праздники	1	На основании упражнений иметь представления о праздниках: Новый год, День рождения, праздник Мамы. Использовать на занятии малые формы фольклора (потешки, песни)	
78	Новый год	1	Адекватно использовать ритуалы поведения во время праздников Разучивание стихотворений - Новый год	
79-80	8 марта Мой дом	2	Последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога. Разучивание стихотворений про маму. Научить ориентироваться в помещении школы. Знать расположение своего класса, столовой, спортзала, бытовых помещений	
81	Мои воспитатели	1	Выполнение дидактических упражнений на формирование представлений о профессиональной деятельности воспитателя.	
82	Моя досуговая деятельность	1	Научить правильно организовывать своё свободное время. Научить задавать вопросы, строить простейшие сообщения и побуждения (то есть пользоваться различными типами коммуникативных высказываний).	
83	Игра, хобби	1	Игра «Хобби»	
<b>Закрепление по учебному курсу «Человек» - 8 ч.</b>				
84-85	Мои части тела	1 1	Выполнение упражнений на узнавание (различение) частей тела: голова ( волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колено, ступня, пальцы, пятка).	
86	Мои данные и половая принадлежность	1	Выполнение упражнений на узнавание (различение) мальчика и девочки по внешнему виду.	
87	Мои данные и половая принадлежность	1	Выполнение дидактических упражнений на идентификацию себя как мальчика (девочки), юноши (девушки). Узнавание (различение) мальчика и девочки по внешнему виду. Выполнение упражнений на узнавание (различение) частей лица человека: глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). Знание назначения частей лица).	

88-89	Овощи и фрукты в жизни человека  Нужды человека	1  1	Иметь представления о значении питания в жизни человека и его нужды, о полезных и вредных продуктах «Овощи и фрукты», «Вредные напитки» (кока-кола, газ. вода). Работа по картинкам Выполнение дидактических заданий и упражнений  Практическая работа  Опрос по теме	
90-91	Моё самочувствие	2	Научить управлять своими эмоциями в различных ситуациях, в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Работа по картинкам Выполнение дидактических заданий и упражнений	
	<b>Всего</b>	<b>91 ч</b>		