



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАКЕЕВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №35»**

<p style="text-align: center;"><b>«Рекомендовано»</b></p> <p>Решением педагогического совета</p> <p>Протокол № 2 от «31» августа 2023 г.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Согласовано»</b></p> <p>Заместитель директора ГБОУ «МСШИ №35»</p> <p> И.Н. Остапчук</p> <p>«31» августа 2023 г.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Утверждаю»</b></p> <p>Директор ГБОУ «МСШИ №35»</p> <p></p> <p>Л.А.Свинарь</p> <p>Приказ № 60 от «31. августа 2023 г.</p>
--	---	--

**Рабочая программа  
учебного предмета «Человек»  
4-Б класс  
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
2 вариант  
2023-2024 учебный год**

Составитель: Тюленева Я.В.  
учитель I квалификационной категории

Рабочая программа по учебному предмету «Человек» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 2) утверждена приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 2) адресована обучающимся с тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

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.

Содержание учебного предмета «Человек» представлено следующими разделами: «Представления о себе» «Семья», «Гигиена тела», «Туалет», «Одевание и раздевание», «Прием пищи».

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, выщипывание 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).

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), нажатие 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Человек».

1) Представление о себе как «Я», осознание общности и различий «Я» от Я других.

Соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале.

Представление о собственном теле. Отнесение себя к определенному полу.

Умение определять «моё» и «не моё», осознавать и выражать свои интересы, желания.

Умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, место жительства, интересы.

## Паспорт рабочей программы.

Категория обучающихся: обучающиеся 4-Б класса

Сроки освоения программы: 1 год.

Объем учебного времени: 139 часов за год

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 4 часа в неделю

Формы контроля: устный фронтальный, устный индивидуальный, текущий, итоговая самостоятельная работа.

Форма оценивания: отметка, устная похвала, поощрение.

## Учебно-тематический план

	Количество часов			
	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
<b>Представление о себе.</b>	16 ч		11 ч	
<b>Гигиена тела.</b>	17 ч			4 ч
<b>Семья.</b>		12 ч		10 ч
<b>Прием пищи.</b>		11 ч	13 ч	
<b>Обращение с одеждой и обувью.</b>		9 ч	18 ч	18 ч
<b>Итого</b>	33 ч	32 ч	42 ч	32 ч



# ЧЕЛОВЕК

## Календарно-тематическое планирование

### I четверть

№ п/п	у/т	Наименование раздела. Темы уроков.	Кол-во часов	Дата		Примечание
				план	факт	
Т.1 (8) Представления о себе.						
1. 2. 3. 4.	1.1 1.2 1.3 1.4	Знание строения человека (скелет)	4	01.09. 05.09. 06.09 07.09		
5. 6. 7. 8.	1.5 1.6 1.7 1.8	Знание строения человека (мышцы).	4	08.09. 12.09 13.09. 14.09		
Т.2 (8) Представления о себе.						
9. 10. 11. 12.	2.1 2.2 2.3 2.4	Знание строения человека (кожа).	4	15.09. 19.09 20.09. 21.09		
13. 14. 15. 16.	2.5 2.6 2.7 2.8	Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (сердце).	4	22.09. 26.09 27.09. 28.09		
Т.3 (11ч) Гигиена тела.						
17. 18.	3.1 3.2	Мытье ушей. Чистка ушей.	2	29.09 03.10		
19.	3.3	Вытирание ног. Соблюдение	3	04.10.		

20. 21.	3.4 3.5	последовательности действий при мытье и вытирании ног: намачивание ног, намыливание ног, смывание мыла.		05.10 06.10		
22. 23. 24.	3.6 3.7 3.8	Вытирание ног. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног: смывание мыла, вытирание ног.	3	10.10. 11.10 12.10		
25. 26. 27.	3.9 3.10 3.11	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела: ополаскивание тела водой.	3	13.10. 17.10. 18.10		
<b>Т.4 (6ч) Гигиена тела.</b>						
28. 29. 30.	4.1 4.2 4.3	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела: смывание мыла.	3	19.10 20.10 24.10		
31. 32. 33.	4.4 4.5 4.6	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела: вытирание тела.	3	25.10. 26.10 27.10		

## II четверть.

№ п/п	у/г	Наименование раздела, тем уроков	Кол-во часов	Дата		Примечание
				план	факт	
Т.5 (12ч) Семья.						
34.	5.1	Различение социальных ролей членов семьи.	3	07.11		
35.	5.2			08.11		
36.	5.3			09.11.		
37.	5.4	Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи	3	10.11		
38.	5.5			14.11		
39.	5.6			15.11		
40.	5.7	Представление о профессиональной деятельности членов семьи.	3	16.11.		
41.	5.8			17.11		

42.	5.9			21.11		
43.	5.10	Рассказ о своей семье	3	22.11.		
44.	5.11			23.11.		
45.	5.12			24.11		
<b>Т.6 (11ч) Прием пищи.</b>						
46.	6.1	Сообщение о желании пить.	2	28.11.		
47.	6.2			29.11		
48.	6.3	Наливание жидкости в кружку.	2	30.11.		
49.	6.4			01.12		
50.	6.5	Сообщение о желании есть.	2	05.12.		
51.	4.6			06.12		
52.	6.7	Еда руками.	2	07.12.		
53.	6.8			08.12		
54.	6.9	Еда ложкой: захват ложки, зачерпывание ложкой пищи из тарелки, поднесение ложки с пищей ко рту, снятие с ложки пищи губами, опускание ложки в тарелку.	3	12.12.		
55.	6.10			13.12		
56.	6.11			14.12		
<b>Т.7 (9ч) Обращение с одеждой и обувью.</b>						
57.	7.1	Различение по сезонам предметов одежды (предметов обуви, головных уборов).	3	15.12.		
58.	7.2			19.12		
59.	7.3			20.12		
60.	7.4	Различение видов одежды (повседневная, праздничная, рабочая, домашняя, спортивная).	3	21.12.		
61.	7.5			22.12		
62.	7.6			26.12		
63.	7.7	Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий.	3	27.12		
64.	7.8			28.12		
65.	7.9			29.12		

### III четверть.

№ п/п	у/т	Наименование раздела, тем уроков	Кол-во часов	Дата		Примечание
				план	факт	

Т.8 (11ч) Представления о себе.						
66.	8.1	Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (легкие, печень).	3	09.01		
67.	8.2			10.01.		
68.	8.3			11.01.		
69.	8.4	Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (почки, желудок).	3	12.01.		
70.	8.5			16.01.		
71.	8.6			17.01		
72.	8.7	Знание назначения внутренних органов.	3	18.01.		
73.	8.8			19.01		
74.	8.9	Повторение пройденного	2	23.01		
75.	8.10			24.01		
76.	8.11			25.01		
Т.9 (10ч) Обращение с одеждой и обувью.						
77.	9.1	Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка).	3	26.01.		
78.	9.2			30.01		
79.	9.3			31.01.		
80.	9.4	Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия. Различение сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная).	3	01.02.		
81.	9.5			02.02.		
82.	9.6			06.02		
83.	9.7		07.02			
84.	9.8		4	08.02		
85.	9.9			09.02		
86.	9.10			13.02.		
87	10.1	<b>Т.10 (8ч) Обращение с одеждой и обувью.</b> Надевание предмета одежды (например, брюк: захват брюк за пояс, вставление ноги одну брючину, вставление ноги в другую брючину, натягивание брюк).	4	14.02.		
88.	10.2			15.02		
89.	10.3			16.02		
90.	10.4			20.02		
91.	10.5	Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды (например:	4	21.02.		
92.	10.6			22.02		

93.	10.7	надевание колготок, надевание футболки,		27.02		
94.	10.8	надевание юбки, надевание кофты).		28.02		
<b>Т.11 (13ч) Прием пищи.</b>						
95.	11.1	Еда вилкой: захват вилки, накалывание	3	29.02.		
96.	11.2	кусочка пищи, поднесение вилки ко рту.		01.03		
97.	11.3			05.03		
98.	11.4	Еда вилкой: снятие губами с вилки кусочка	3	06.03.		
99.	11.5	пищи, опускание вилки в тарелку.		07.03		
100.	11.6			12.03		
101.	11.7	Использование ножа и вилки во время	4	13.03.		
102.	11.8	приема пищи: отрезание ножом кусочка		14.03.		
103.	11.9	пищи от целого куска, наполнение вилки		15.03		
104.	11.10	гарниром с помощью ножа.		19.03		
105.	11.11	Накладывание пищи в тарелку.	3	20.03		
106.	11.12	Использование салфетки во время приема		21.03		
107.	11.13	пищи.		22.03.		

#### IV четверть.

№ п/п	у/т	Наименование раздела, тем уроков	Кол-во часов	Дата		Примечание
				план	факт	
Т.12 (4ч) Гигиена тела.						
108.	12.1	Гигиена интимной зоны. Пользование гигиеническими прокладками.	2	02.04.		
109.	12.2			03.04.		
110.	12.3	Пользование косметическими средствами (дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами).	2	04.04.		
111.	12.4			05.04.		
Т.13 (9ч) Обращение с одеждой и обувью.						
112.	13.1	Различение лицевой (изнаночной) стороны одежды.	3	09.04.		
113.	13.2			10.04.		
114.	13.3			11.04		

115.	13.4	Различение передней (задней) стороны одежды.	3	12.04		
116.	13.5			16.04		
117.	13.6			17.04		
118.	13.7			18.04		
119.	13.8	Различение верха (низа) одежды.	3	19.04		
120.	13.9			23.04		
121.	14.1	<b>Т.14 (9ч) Обращение с одеждой и обувью.</b> Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка).	4	22.04		
122.	14.2			25.04		
123.	14.3			27.04		
124.	14.4			02.05		
125.	14.5	Выворачивание одежды.	2	03.05		
126.	14.6			07.05		
127.	14.7	Контроль своего внешнего вида	3	08.05.		
128.	14.8			14.05		
129.	14.9			15.05		
<b>Т.14 (10ч) Семья.</b>						
130.	14.1	Моя семья. Мама, папа, я – дружная семья.	4	16.05.		
131.	14.2			17.05.		
132.	14.3			21.05		
133.	14.4			22.05		
134.	14.5	Понятие «близкие родственники».	3	23.05		
135.	14.6			24.05		
136.	14.7			28.05		
137.	14.8	Мои бабушка и дедушка, тетя и дядя.	3	29.05		
138.	14.9			30.05		
139.	14.10			31.05		