

Горьковская средняя общеобразовательная школа
Тюменского муниципального района

Рассмотрено
на заседании МО
учителей начальных классов,
протокол от « 28 » 08 2025 г. № 1
Руководитель МО: Куят М.А.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора:
Осина Л.А.
« 01 » 09 2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптированной основной общеобразовательной программе с РАС (вариант 8.4)

Предмет	Человек
Учебный год	2025-2026
Класс	5
Количество часов в год	17
Количество часов в неделю	0,5

Учитель: С.А. Пельмская

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.

Обучение предмету "Человек" направлено на формирование представлений о себе как "Я" и о 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 мыться, 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, питье из кружки, накладыванию пищи в тарелку, пользованию салфеткой. Задачи по формированию навыков обслуживания себя в туалете включены в раздел "Туалет". Освоение содержания раздела "Семья" предполагает формирование представлений о своем ближайшем окружении: членах семьи, взаимоотношениях между ними, семейных традициях. Обучающийся учится соблюдать правила и нормы культуры поведения и общения в семье. Важно, чтобы образцом культуры общения для обучающегося являлись доброжелательное и заботливое отношение к окружающим, спокойный приветливый тон. Обучающийся учится понимать окружающих людей, проявлять к ним доброжелательное отношение, стремиться к общению и взаимодействию 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 младшего и подросткового возраста.

Большинство разделов включают задачи, требующие обучения отдельным операциям, например, при мытье рук обучающийся учится удерживать руки под струей воды, намыливать руки. После того как обучающийся их освоит, он учится соблюдать последовательность этих операций. Процесс обучения предусматривает поэтапность в плане усложнения самих навыков. Например, формирование гигиенических навыков начинают с обучения мытью рук, лица и заканчивают обучением мытью всего тела.

При формировании навыков самообслуживания важно объединять усилия специалистов и родителей (законных представителей). Работа, проводимая в школе, должна продолжаться дома. В домашних условиях возникает больше естественных ситуаций для совершенствования навыков самообслуживания. Формирование действий самообслуживания основано на умениях и навыках, сформированных в ходе обучения предметно-практической деятельности.

В рамках предметно-практических и коррекционно-развивающих занятий также возможно проведение занятий по данному предмету с обучающимися, которые нуждаются в дополнительной индивидуальной работе.

Для реализации программы по предмету "Человек" материально-техническое обеспечение включает: специально оборудованные санузлы для пользования ими обучающимися на инвалидных креслах-колясках; душевые кабины и душевые кушетки; подъемно-

передвижное оборудование для обучающихся с НОДА; тренажеры для обучения обращению с одеждой и обувью; насадки для столовых приборов, специальные кружки и другая посуда, облегчающая самостоятельный прием пищи при нарушении опорно-двигательного аппарата. Предметные и сюжетные картинки, фотографии с изображением членов семьи обучающегося; пиктограммы и видеозаписи действий, правил поведения, пиктограммы с изображением действий, операций самообслуживания, используемых при этом предметов. Кроме того, используются видеоматериалы, презентации, мультипликационные фильмы, иллюстрирующие внутрисемейные взаимоотношения; семейный альбом, рабочие тетради с изображениями контуров взрослых и детей для раскрашивания, вырезания, наклеивания, составления фотоколлажей и альбомов; обучающие компьютерные программы, способствующие формированию у обучающихся доступных представлений о ближайшем социальном окружении. По возможности используются технические средства: компьютер, видеопроектор и другое мультимедийное оборудование. Стеллажи для наглядных пособий, зеркала настенные и индивидуальные, столы, стулья с подлокотниками, подножками.

Содержание учебного предмета "Человек"

представлен следующими разделами: "Представления о себе", "Семья", "Гигиена тела", "Туалет", "Одевание и раздевание", "Прием пищи".

1. Представления о себе: идентификация себя со своим именем, своей половой принадлежности (как мальчика или девочки, юноши или девушки). Представление о частях тела. Представление о лице человека. Представление о строении человека. Представление о состоянии своего здоровья, важности соблюдения режима дня и правил личной гигиены. Называние своего возраста, даты рождения. Представление о возрастных изменениях человека. Называние своего имени и фамилии. Представление о занятиях в свободное время. Рассказ о себе.

2. 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. Чистка зубов. Полоскание полости рта. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта. 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. Соблюдение последовательности действий при сушке волос феном. Мытье ушей. Чистка ушей. Вытирание ног. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела. Гигиена интимной зоны. Пользование гигиеническими прокладками. Пользование косметическими средствами (дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами).

3. Одевание и раздевание: надевание предмета одежды. Обувание обуви. Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды (например, колготки, юбка, футболка, кофта). Застегивание (завязывание): липучки, молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка. Контроль своего внешнего вида. Различение лицевой и изнаночной, передней и задней стороны одежды, верха и низа одежды. Различение правого и левого ботинка (сапога, тапка). Выворачивание одежды. Расстегивание липучки, молнии, пуговицы, ремня, кнопки, развязывание шнурков. Снятие предмета одежды (например, коты, 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 при раздевании (например, верхней одежды, снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки, расстегивание сапог, снятие сапог).

4. Туалет: сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и оправление малой (большой) нужды. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение правил 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, использование бумажных полотенец, электросушилки.

5. 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 вилок (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). Использование салфетки вовремя приема пищи.

Накладывание пищи в тарелку.

6. Семья: представление о членах семьи, о родственных отношениях в семье. Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи. Представление о профессиональной деятельности членов семьи. Рассказ о своей семье.

Планируемые результаты освоения учебного предмета "Человек":

Требования к результатам освоения предмета "Человек" представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся:

Представление о себе как "Я", осознание общности и различий "Я" от других.

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

Представления о собственном теле. Отнесение себя к определенному полу.

Умение определять "мое" и "немое", 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.

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.

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.

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.

Тематическое планирование

№ п.п.	Раздел	Количество часов
1	Представления о себе	7
2	Семья	3
3	Гигиена тела	3
4	Туалет	1
5	Одевание и раздевание	2
6	Прием пищи	1
	Итого	17

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Содержание программы	Деятельность учащихся	Дата по программе
1	Это Я. Мое имя.	Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с учителем.	Слушает учителя, выполняет инструкции педагога, показывает, соотносит предмет с картинкой.	3.09
2	«Кто я?» «Я- мальчик» «Я- девочка»	Показывать, различать, называть детей, определять пол.	Слушает учителя, показывает части туловища на себе, на картинке, на кукле, рисует, обводит.	17.09
3	Части тела.	Различать части тела. Уметь правильно соблюдать гигиену за телом.	Слушает учителя, по инструкции и последовательности.	1.10
4	Предметы вокруг меня.	Уметь одевать предметы одежды	Слушает учителя, выполняет практические действия с предметами одежды	15.10
5	Части лица.	Различать части лица. Уметь правильно соблюдать гигиену.	Смотрит презентацию, слушает учителя, выполняет предметно-практические действия.	5.11
6	Дом, где я живу.	Знать свой адрес. Уметь сообщить свой адрес. Знать понятие «мой дом», «моя комната».	Смотрит видео, слушает учителя, выполняет инструкцию, работает с картинками.	19.11
7	Моя семья.	Уметь выстраивать алгоритм предстоящей деятельности, совместно с учителем. Знать информацию о своей семье. Уметь рассказывать о своей семье.	Работает по картинкам, слушает учителя, смотрят мультфильм, соотносит предмет с картинкой, раскрашивает. Смотрит видео, слушает учителя, рисует..	3.12
8	Занятия взрослых.	Иметь представления о занятиях взрослых. Знать основные профессии. Кто	Слушает учителя, смотрит презентацию, работает по картинкам, рисует.	17.12

		что делает.		
9	Я делаю зарядку.	Знать основные упражнения. Уметь их выполнять по образцу и самостоятельно.	Слушает учителя, смотрит презентацию, работает по картинкам, рисует.	21.12
10	Я делаю зарядку.	Знать основные упражнения. Уметь их выполнять по образцу и самостоятельно.	Смотрит видео, слушает учителя, работает с картинками и фотографиями, рисует, красит красками.	11.02
11	Человек и его действия.	Иметь выполнять задания по образцу и самостоятельно.	Работает с предметными картинками, календарем, смотрит презентацию, рисует, выполняет аппликацию, раскрашивает.	25.02
12	Человек и его действия.	Иметь выполнять задания по образцу и самостоятельно.	Работает с предметными картинками, календарем, смотрит презентацию, рисует, выполняет аппликацию, раскрашивает.	11.03
13	Я и взрослые.	Знать свой адрес. Уметь сообщить свой адрес. Знать понятие «мой дом».	Смотрит презентацию, красит красками, штрихует, выполняет аппликацию, работает с предметными картинками.	25.03
14	Моем руки.	Действия по самообслуживанию. Умывание. Уход за телом, руками.	Выполняет инструкцию педагога, смотрит презентацию, работает с предметными картинками, красит, лепит, обводит, собирает разрезную картинку.	15.03
15	Уход за одеждой.	Узнавать, показывать и называть предметы одежды и обуви. Уметь одевать одежду. Уметь подбирать одежду в соответствии с временем года.	Показывает, различает надевает предметы одежды. Подбирает одежду к времени года.	29.03
16	Я ем. Посуда.	Знать правила приема пищи. Соблюдать правила приёма пищи. Соблюдать правила поведения за столом.	Показывает, сортирует картинки по группам, раскрашивает, собирает разрезные картинки.	13.03
17	«Практические упражнения на	Выполнять действия с опорой на картинный план с помощью	Смотрит мультфильм, раскрашивает, рисует, лепит пластилином, работает с предметными картинками.	13.03

	тренажере «Шнуровка» (Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка)	педагога расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка)		
--	---	--	--	--

