

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области**  
**Управление образования Ирбитского муниципального образования**  
**МОУ «Фоминская ООШ»**

УТВЕРЖДЕН

Директор МОУ «Фоминская ООШ»

\_\_\_\_\_ Л.П. Заболотских

Приказом № 67-од от 09.09.2025г.

**Заболотск  
их Любовь  
Петровна**

Подписано  
цифровой  
подписью:  
Заболотских  
Любовь Петровна  
Дата: 2025.09.09  
10:07:30 +05'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Человек»**

для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)

вариант 2

3 класса

### **Пояснительная записка.**

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

### **Цель образовательно-коррекционной работы:**

- формирование представлений о себе как целостном «Я» и своём ближайшем окружении и повышение уровня самостоятельности в процессе самообслуживания.

### **Задачи и направления:**

- формировать представления о себе и собственном теле
- соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале
- отнесение себя к определённому полу
- формировать умения соблюдать режимные моменты (чистка зубов утром, вечером, мытьё рук перед едой, после посещения туалета)
- формировать умения обслуживать себя
- формировать умения следить за своим внешним видом

Кроме основных, можно выделить и коррекционно-методические задачи:

- развитие и коррекция зрительного восприятия;
- развитие и коррекция зрительного и слухового внимания;
- развитие и коррекция пространственных представлений;
- развитие и коррекция мелкой моторики, зрительно-моторной координации.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Приобщение ребёнка к социальному миру начинается с развития представления о себе. Становление личности ребёнка происходит при условии его активности, познания им окружающего мира, смысла человеческих отношений, осознания себя в системе социального мира. Социальную природу «Я» ребёнок начинает понимать в процессе взаимодействия с другими людьми, и в первую очередь, со своими родными и близкими. Программа представлена следующими разделами «Представление о себе», «Семья», «Гигиена тела», «Обращение с одеждой и обувью».

### **Направления коррекционной работы**

- *налаживание эмоционального контакта* с ребёнком, на основе которого впоследствии строится взаимодействие педагога с ребёнком в процессе совместной деятельности;
- постоянная поддержка *собственной активности* ребёнка, так как развитие социально окружающего мира невозможно без активного и сознательного участия ребёнка в процессе;
- *выработка положительного отношения к заданию*; взрослый поддерживает *интерес* к заданию. Например, помогает в тех ситуациях, когда ребёнок не может справиться самостоятельно, но при этом не делает за ребенка то, что он может (пусть и с трудом) сделать сам;
- *формирование мотивации* деятельности. При неадекватной мотивации ребёнок или откажется от деятельности вообще, или его действия будут механическими.

На первых занятиях поддерживается чёткая пространственно-временная *структура*. Каждое занятие должно иметь явно выраженные начало и конец, отдельные задания внутри занятия отделяются друг от друга.

Содержание обучения на уроках по предмету «Человек» очень разнообразно, что определяется многообразием различных дефектов, присущих ребёнку с умеренной умственной отсталостью. Нарушения памяти, внимания, мышления, моторики, и в частности зрительно-двигательной координации, которые прямым образом отражаются на возможностях, результатах у ребёнка с умеренной умственной отсталостью, требуют проведения игр и упражнений, направленных на коррекцию этих нарушений.

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

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом программа предмета «Человек» рассчитана на реализацию в течение 34 учебных недель в объёме 2 занятия в неделю (всего - 68). Продолжительность занятия варьируется с учётом психофизического состояния ребёнка от 20 до 25 минут.

### **Планируемые результаты коррекционной работы:**

- ориентироваться в собственном теле.
- показывать и называть части тела: голова (глаза, нос, рот, уши, брови, ресницы), руки, ноги — совместно с учителем (с использованием невербальных и вербальных средств общения).
- показывать части тела и лица на большой дидактической кукле, на антропоморфных игрушках большого размера (мишка, собака, кошка).

- выполнять двигательные и жестовые упражнения типа «Я вижу, дышу, нюхаю, говорю, кушаю, слышу», «Руки — я всё делаю», «Ноги — я хожу», «Я смеюсь, радуюсь, плачу», «Я играю, мои игрушки», «Моя кукла — она похожа на меня».
- выражать с помощью вербальных и невербальных средств общения свои впечатления (звукоподражания, отдельные слова), возможности, желания: я могу, я хочу, мне нравится.
- участвовать в играх на звукоподражание.
- выражать радость от достижения своих целей.

## **Основное содержание учебного предмета**

### **Содержание курса состоит из следующих разделов:**

*Формирование представлений о себе, осознание общности и различий с другими.*

Представления о собственном теле. Распознавание своих ощущений и обогащение сенсорного опыта.

Соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале. Отнесение себя к определённой полу.

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

*Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Умение соблюдать режимные моменты (чистка зубов утром и вечером, мытьё рук после посещения туалета и перед едой).*

*Представления о своей семье, взаимоотношениях в семье.*

Представления о членах семьи, родственных отношениях в семье и своей социальной роли.

### **Раздел «Представления о себе» включает следующее содержание:**

представления о своём теле, его строении, о своих двигательных возможностях, правилах здорового образа жизни, 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, причёсываться и т. д. Задачи по формированию навыков обслуживания себя в туалете включены в раздел «Туалет».

**Раздел «Обращение с одеждой и обувью»** включает задачи по формированию умений ориентироваться в одежде, соблюдать последовательность действий при одевании и снятии предметов одежды.

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

В рамках раздела «Семья» предполагается формирование представлений о своем ближайшем окружении: членах семьи, взаимоотношениях между ними, семейных традициях. Ребёнок учится соблюдать правила и нормы культуры поведения и общения в семье, учится понимать окружающих людей, проявлять к ним внимание, общаться и взаимодействовать с ними.

<b>Содержание</b>
<b>1. Представления о себе</b>
1.1. Узнавание (различение) частей тела (голова, волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колени, ступни, пальцы, пятка).
1.2. Знание назначения частей тела
1.3. Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот, губы, язык, зубы).
1.4. Знание назначения частей лица
<b>2. Семья</b>
2.1. Узнавание (различение) членов семьи
2.2. Узнавание (различение) детей и взрослых
<b>3. Гигиена тела</b>
3.1. 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)
3.2. Вытирание лица
3.3. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица (открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, набирание воды в руки, выливание воды на лицо, протирание лица, закрывание крана, вытирание лица)
3.4. Чистка зубов
3.5. Полоскание полости рта
3.6. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта (открывание тюбика с зубной пастой, намачивание щётки, выдавливание зубной пасты на зубную щётку, чистка зубов, полоскание рта, мытьё щётки, закрывание тюбика с зубной пастой)
3.7. Расчёсывание волос
3.8. Сообщение о желании сходить в туалет
<b>4. Обращение с одеждой и обувью</b>

- 4.1. 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).
- 4.2. Знание назначения предметов одежды
- 4.3. Узнавание (различение) предметов обуви (сапоги, валенки), ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки).
- 4.4. Расстёгивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, шнурка)
- 4.5. Застёгивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, шнурка)

### Тематическое планирование

3 класс, 2 часа в неделю (68 часов)

№	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Содержание раздела
1	«Представления о себе» -Представление о своем теле, его строении -Развитие навыков самообслуживания	8	Формирование умения показывать части тела. Формирование представления о членах семьи, родственных отношениях в семье.
2	«Семья». Узнавание своего изображения на фотографии	10	
3	«Гигиена тела».	18	
4	«Обращение с одеждой и обувью». Навыки самообслуживания	30	Формирование умения устанавливать и поддерживать контакты.
5	Закрепление по учебному курсу «Человек». Обобщение.	2	
	Итого:	68 ч.	



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147368

Владелец Заболотских Любовь Петровна

Действителен с 18.09.2025 по 18.09.2026