

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

УТВЕРЖДЕНА
Директор МОУ «Фоминская ООШ»
_____ Заболотских Л.П.
Приказ № 39-од от 31.08.2026 г.

Адаптированная образовательная программа
обучающихся с УО
(интеллектуальными нарушениями)
(вариант 2)
Человек

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «**Человек**» разработана на основе: адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП ООУО 2 вариант) для 1-4 классов.

Формирование представлений о себе способствует возникновению взаимодействия с другими людьми, приобщению к социальному миру. С другой стороны, именно в социальном взаимодействии формируются представления о себе как об отдельном существе, собственной объективной реальностью - телом и субъективной реальностью - психикой как миром эмоций и представлений. Взаимодействуя с другими, ребенок начинает осознавать и понимать себя.

Цель обучения по программе «Человек» - формирование представлений о себе как целостном «Я» и своем ближайшем окружении и повышение уровня самостоятельности в процессе самообслуживания.

Задачи программы:

- Формирование умений умываться, мыться под душем, чистить зубы, мыть голову, стричь ногти, причесываться
- Формирование умений ориентироваться в одежде, соблюдать последовательность действий при одевании и снятии предметов одежды
- Формированию навыков обслуживания себя в туалете
- формирование представлений о своем ближайшем окружении: членах семьи, взаимоотношениях между ними, семейных традициях.
- Формирование умений соблюдать правила и нормы культуры поведения и общения в семье образцом культуры общения
- формирование доброжелательного и заботливого отношения к окружающим, спокойный приветливый тон.
- Учить понимать окружающих людей, проявлять к ним внимание, общаться и взаимодействовать с ними.

Программа представлена следующими разделами: «Представления о себе», «Семья», «Гигиена тела», «Туалет», «Одевание и раздевание», «Прием пищи». Образовательные задачи раздела «Представления о себе» направлены на формирование представлений о своем теле, о своих двигательных возможностях, ощущениях, о своих потребностях. Раздел «Гигиена тела» включает задачи по формированию гигиенических навыков и умений: умываться, мыться под душем, чистить зубы, причесываться и т.д.

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 навыкам приема пищи и

питья, использованию во время еды столовых приборов, пользованию салфеткой.

Раздел «Туалет» включает задачи по формированию навыков обслуживания себя в туалете.

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, учится понимать окружающих людей, проявлять к ним внимание, общаться и взаимодействовать с ними, понимать в процессе взаимодействия с другими людьми, и в первую очередь со своими родными и близкими.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В Федеральном компоненте государственного стандарта «Человек» обозначен как самостоятельный предмет, что подчеркивает его особое значение в системе образования детей с ОВЗ. На его изучение в 4 классе отведено 68 часов в год по 2 часа в неделю 34 учебных недели. Интеграция с другими предметами с учётом общих целей изучения курса, определённых Федеральным государственным стандартом - «Окружающий социальный мир».

Описание возможных результатов обучения:

- 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 определенному полу
 - умение определять «моё» и «не моё», выражать свои потребности
 - формирование умений определять свое самочувствие (как хорошее или плохое), локализовать болезненные ощущения и сообщать о них взрослым
 - умение соблюдать режимные моменты (чистка зубов утром и вечером, мытье рук после посещения туалета и перед едой)
 - умение обслуживать себя: одеваться и раздеваться с прямой помощью взрослого, формировать навыки самостоятельного принятия пищи, умения пить из поильника, проситься в туалет и выполнять гигиенические процедуры
 - сообщать с использованием средств альтернативной коммуникации о последовательности режимных моментов.
- Человек;
- Самообслуживание;
- Прием пищи: еда вилкой;
- Обращение с одеждой, обувью;
- Раздевание
- снятие отдельных предметов одежды: свитер, футболка
 - расстегивание: молнии, кнопок, пуговицы
- Одевание
- застегивание: липучек, кнопок, пуговиц, молнии
 - надевание предмета одежды: шапка, свитер, футболка;
- Туалет
- сообщение о желании сходить в туалет
 - пользование туалетной бумагой
 - Гигиена тела

Уход за волосами

расчесывание волос

Представление о себе

- различие частей тела: рука, нога, туловище, живот, голова, шея, волосы, уши

- различие частей лица: нос, рот, глаза, брови, зубы, язык

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга.
- Понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.
- Иметь представления о здоровом образе жизни: элементарные гигиенические навыки.

Предметные результаты:

- 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.
- Умение соблюдать гигиенические правила в соответствии с режимом дня
- Умение следить за своим внешним видом.
- Представления о членах семьи, родственных отношениях в семье и своей социальной роли.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «ЧЕЛОВЕК»

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1-2	Представление о себе.	2
3-4	Важность соблюдения режима дня и Правил личной гигиены	2
5-6	Навыки, связанные с гигиеной тела	2
7-8	Закрепление умения называть и показывать части своего тела	2
9-10	Закрепление умения мыть руки и ноги	2
11-12	Закрепление умения чистить зубы, умываться	2

13-14	Формирование умения полоскать полость рта	2
15-16	Гигиена тела: принятие душа	2
17-18	Уход за волосами. Расчесывание	2
19-20	Закрепление умения мыть голову	2
21-22	Закрепление умения вытирать голову полотенцем	2
23-24	Уход за телом. Формирование умения принимать душ, вытирать тело полотенцем	2
25-26	Последовательность действий при вытирании головы и тела	2
27-28	Обращение с одеждой. Закрепление навыка расстёгивать и застегивать пуговицы	2
29-30	Формирование умения следить за своим внешним видом	2
31-32	Формирование умения различать лицевую и изнаночную стороны одежды	2
33-34	Формирование умения надевать предмет одежды.	2
35-36	<u>Туалет.</u> Закрепление умения соблюдать правила последовательности действий в туалете	2
37-38	Закрепление умения пользоваться туалетной бумагой.	2
39-40	<u>Прием пищи.</u> Закрепление умения мыть руки перед едой.	2
41-42	Формирование умения принимать пищу ложкой.	2
43-44	Формирование умения принимать пищу вилкой.	2
45-46	Формирование умения принимать пищу ложкой, вилкой.	2
47-48	Формирование умения пользоваться салфеткой во время приема пищи.	2
49-50	Формирование умения различать и называть основные предметы питания (суп, каша, картофель)	2
51-52	Формирование умения различать и называть основные предметы питания (хлеб, чай).	2
53-54	<u>Навыки, связанные с гигиеной одежды, обуви.</u> Формирование умения вытирать ноги, входя в помещение с улицы.	2
55-56	Формирование умения стряхивать снег с одежды.	2
57-58	Уход за сезонной одеждой.	2
59-60	Составление рассказа с выполнением действий «Я собираюсь на прогулку»	2
61-62	Правила ухода за одеждой. Использование плечиков.	2
63-64	Гигиена обуви. Уход за сезонной обувью.	2
65-66	<u>Семья.</u> Представление о членах семьи	2
67-68	Представление о родственниках в семье. Повторение.	2
	ИТОГО:	68 ч.