

**КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«РАДУЖНИНСКАЯ ШКОЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

**Рабочая программа общего образования  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями),**

**вариант 2**

**«Человек»**

**(для 1 класса)**

утверждена приказом от 27.03.2023 № 105  
(с изменениями от 25.08.2023 № 274)

Составитель: Е.А. Кочемасова,  
учитель начальных классов,  
высшая квалификационная категория

Радужный  
2023

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
	СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ	5
II.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	6
	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	9

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Человек» составлена в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) казенного общеобразовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Радужнинская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»(1- 4 классы) ФГОС, вариант 2 (далее АООП с УО (вариант 2), составленной на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 2) утвержденных приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR> ).

**Учебный предмет** «Человек» относится к предметной области «Окружающий мир» и является обязательной частью учебного плана.

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Человек» в 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 99 часов в год (3 часа в неделю).

АООП с УО (вариант 2) определяют цель и задачи учебного предмета «Человек».

*Цель обучения* - формирование представлений о себе как «Я» и своем ближайшем окружении, повышение уровня самостоятельности в процессе самообслуживания.

*Задачи:*

- формировать представление о себе как "Я", осознавать общность и различия "Я" от других;
- учить уметь решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей: прием пищи, туалет, гигиена тела, одевание (раздевание);
- учить уметь поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- уточнять и расширять представления о своей семье, о взаимоотношениях в семье.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

**Раздел: «Представления о себе».** Представления о собственном теле. Представления о себе развиваются с представлений о собственном теле: восприятие частей тела как собственной принадлежности, организация произвольных движений частями тела или сенсорных ответов в случае двигательных нарушений, адекватные внешним воздействиям сенсорные и двигательные реакции, действия.

Формирование знаний частей тела и их показ на себе, на другом, на игрушке. Узнавание (различение) частей тела (голова волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колени, ступня, 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, внутренние органы).

Формирование эффективного использования сохранных сенсорных систем – зрения, слуха, тактильного и кинестетического анализаторов для формирования образа себя и своих возможностей. Формирование целенаправленной двигательной активности как осознанной последовательности действий для получения результата. Знание своего имени и умение давать отклик на имя доступным способом. Формирование зрительного образа «Я»: умения узнавать себя в зеркале, умение узнавать себя на фотографиях и показывать себя. Формирование знания о собственной гендерной принадлежности (мальчик, девочка) и возрастных представлений (ребенок, взрослый, малыш, большой).

**Раздел: «Гигиена тела».** Воспитание интереса к играм с водой и водным процедурам. Стимулирование ребенка к участию в процессе умывания, мытья рук, вытирания полотенцем: подставлять руки к воде, брать руками полотенце и подносить его к лицу.

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. Вытирание лица. 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. Нанесение косметического средства на лицо.

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.

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. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног: намачивание ног, намыливание ног, смывание мыла, вытирание ног.

**Раздел: «Обращение с одеждой и обувью».** Стимулирование ребенка к активному участию в процессе одевания и раздевания. Формирование умения снять шапку, снять частично снятые футболку, рубашку, штанишки, носки, варежки, обувь. Узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джерсер, кофта), рубашка (блузка, футболка), майка, трусы, юбка (платье), брюки (джинсы, шорты), носки (колготки). Знание назначения предметов одежды. Узнавание (различение) деталей предметов одежды: пуговицы (молнии, кнопки), рукав. 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). Расстегивание и застегивание липучек, молнии, пуговиц. Обучение последовательности действий при снятии предметов одежды или обуви. Соблюдение последовательности действий при одевании отдельных предметов одежды и комплекта одежды. Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Формирование различения правого и левого предмета обуви. Выворачивание одежды. Знакомство с местом хранения одежды и обуви, обучение уборке в шкаф своих вещей.

**Раздел: «Туалет».** Формирование предназначения унитаза и туалета. Формирование умения сообщать о желании сходить в туалет жестом, звуковыми сигналами, словом, картинкой или другими коммуникативными средствами. Соблюдение последовательности действий в туалете. Пользование туалетной бумагой. Обучение мытью рук после посещения туалета: соблюдение последовательности действий.

**Раздел: «Прием пищи».** Сообщение о желании пить. Обучение пить губами воду с ложки. Питье через соломинку. Формирование умения пить из чашки, которую держит взрослый. Питье из кружки (стакана), последовательность операций: захват кружки (стакана), поднесение кружки (стакана) ко рту, наклон кружки (стакана), втягивание (вливание) жидкости в рот, опускание кружки (стакана) на стол. Откручивание крышки у бутылки с соком, наливание в чашку. Обучение умению различать съедобные и несъедобные объекты. 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. Формирование умения брать самостоятельно кусочки еды со стола. Формирование умения есть руками нарезанную на кусочки пищу. Использование салфетки во время приема пищи. Накладывание пищи в тарелку. Обучение умению очищать фрукты (бананы, мандарины). Уборка тарелки и чашки за собой, вытирание стола тряпкой.

**Раздел: «Семья».** Выделение близких ребёнку людей, формирование эмоциональных и двигательных реакций на их появление. Формирование понимания поисковых вопросов взрослого «Где мама», «Где бабушка» и обучение доступным вариантам ответа на них (показ указательным жестом, показ взглядом и пр.). Формирование тактильно-эмоциональных, звуковых и речевых способов выражения привязанности и любви к близким людям. Формирование умения узнавать себя, маму и других членов своей семьи на фотографиях, умения соотносить изображение на фотографии с реальными людьми. Формирование знания имен членов семьи. Формирование умения узнавать членов семьи по голосу. Ознакомление с понятием «моя семья» и с семейными ролями в ней (мама, сын, брат, сестра). Формирование знания о действиях близких людей в быту (например, мама готовит, убирает), знаний и праздниках, и традициях семьи (День рождения, Новый год).

### Содержание разделов

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Контрольные работы
1	Представления о себе	26	
2	Гигиена тела	21	
3	Обращение с одеждой и обувью	20	
4	Туалет	4	
5	Прием пищи	10	
6	Семья	8	
7	Повторение	10	
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>	

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### ***Личностные:***

- Владение начальными навыками адаптации к школе, к школьному коллективу;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах общения.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- Умение ценить и принимать следующие базовые ценности «добро», «природа», «семья»; испытывать уважение к своей семье, к своим родственникам, любовь к родителям.
- Понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать, проявлять собственные чувства; осознавать, что может, а что ему пока не удастся.
- Иметь представления о здоровом образе жизни: элементарные гигиенические навыки.
- Определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.); определяет состояние своего здоровья.

#### ***Предметные:***

1) *Представление о себе как «Я», осознание общности и различий «Я» от 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.
- Представления о возрастных изменениях человека.

2) *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 и др.
- Умение сообщать о своих потребностях и желаниях.

3) *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), сообщать о болезненных ощущениях,
- 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.

#### 4) *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.

Результаты освоения программы рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся.

### **Система оценки достижений**

Система оценки достижения возможных результатов освоения АООП с УО (вариант 2) обеспечивает связь между требованиями ФГОС образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, и образовательным процессом.

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации. Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребенка по итогам учебного года. Для организации аттестации обучающихся применяется метод экспертной группы (на междисциплинарной основе).

Основой служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности. Результаты анализа должны быть представлены в удобной и понятной всем членам группы форме оценки, характеризующей наличный уровень жизненной компетенции.

По итогам освоения отраженных в СИПР задач и анализа результатов обучения составляется развернутая характеристика учебной деятельности ребенка, оценивается динамика развития его жизненных компетенций. Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода;
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике;
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. Выявление результативности обучения должно происходить вариативно с учетом психофизического развития обучающегося в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ и др. При предъявлении и



выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределённым действиям. При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности обучающегося.

В конце каждого учебного полугодия перед промежуточной оценкой достижения возможных результатов освоения адаптированной основной образовательной программы обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (согласно Положению), проводится диагностическая процедура по двум направлениям:

- 1) диагностика сформированности базовых учебных действий;
- 2) диагностика сформированности жизненных компетенций.

Результаты анализа представляются в форме оценки, характеризующей наличный уровень жизненной компетенции. По итогам освоения отраженных в СИПР задач и анализа результатов обучения составляется развернутая характеристика учебной деятельности обучающегося, оценивается динамика развития его жизненных компетенций.

Оценка достижений производится путем фиксации фактической способности к выполнению действия или операции, обозначенной в качестве возможного личностного/ предметного результата по следующей шкале:

0 – действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 – смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 – преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 – способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 – способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 – самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

#### ***Сформированность представлений:***

0 – не узнает объект;

1 – не всегда узнает объект (ситуативно);

2 – узнает объект.

На основании сравнения показателей текущей и предыдущей оценки экспертная группа делает вывод о динамике развития жизненной компетенции обучающегося с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и

множественными нарушениями в развитии за год по каждому показателю по следующей шкале:

- 0 – отсутствие динамики или регресс;
- 1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия;
- 2 – минимальная динамика;
- 3 – средняя динамика;
- 4 – выраженная динамика;
- 5 – полное освоение действия.

На основании полученных по каждому действию данных производится оценка достижения возможных личностных результатов освоения адаптированной основной образовательной программы с фиксацией в СИПР согласно системе оценки.

Выявление представлений, умений и навыков обучающихся в каждой образовательной области должно создавать основу для корректировки СИПР, конкретизации содержания дальнейшей коррекционно-развивающей работы.

В случае затруднений в оценки сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у обучающегося нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Количество часов	Примечание
	<b>Представления о себе</b>	<b>26</b>	
1.	Мой пол	1	
2.	Занятие – путешествие. Возрастные изменения	1	
3.	Части тела. Голова	1	
4.	Части тела. Туловище	1	
5.	Занятие игра. Части тела. Руки	1	
6.	Части тела. Ноги	1	
7.	Части тела	1	
8.	Экскурсия. Лицо человека	1	
9.	Части лица	1	
10.	Строение человека	1	
11.	Конкурс загадок. Внутренние органы человека: сердце, лёгкие	1	
12.	Внутренние органы человека: печень, почки, желудок	1	
13.	Внутренние органы человека	1	
14.	Мастер-класс. Вредные привычки	1	
15.	Полезные привычки	1	
16.	Правила здорового образа жизни. Режим дня	1	

17.	Занятие – путешествие. Правила здорового образа жизни. Питание, сон прогулка	1	
18.	Правила здорового образа жизни. Гигиена тела	1	
19.	Правила здорового образа жизни. Занятия физической культурой	1	
20.	Занятие игра. Правила здорового образа жизни	1	
21.	Имя и фамилия	1	
22.	Мой возраст	1	
23.	Экскурсия. «Я» - зрительный образ	1	
24.	Рассказ о себе	1	
25.	Конкурс загадок. Моё свободное время	1	
26.	«Представления о себе»	1	
	<b>Гигиена тела</b>	<b>21</b>	
27.	Игра с водой. Водные процедуры	1	
28.	Горячая и холодная вода	1	
29.	Наши руки	1	
30.	Чистота рук - залог здоровья	1	
31.	Как мыть руки	1	
32.	Моё лицо	1	
33.	Лицо в зеркале	1	
34.	Как мыть лицо	1	
35.	Мультфильм К. Чуковского «Мойдодыр»	1	

36.	Гигиена полости рта	1	
37.	Гигиена полости рта	1	
38.	Как правильно чистить зубы	1	
39.	Волосы	1	
40.	Уход за волосами	1	
41.	Уход за волосами	1	
42.	Уход за волосами	1	
43.	Гигиена ног	1	
44.	Уход за ногами	1	
45.	Практическое занятие – уход за ногами	1	
46.	Косметические средства	1	
47.	Актуализация ранее изученного (усвоенного) материала. Практическое занятие – косметические средства	1	
	<b>Обращение с одеждой и обувью</b>	<b>20</b>	
48.	Одежда и обувь	1	
49.	Одевание и раздевание	1	
50.	Верхняя одежда	1	
51.	Нижнее бельё	1	
52.	Обувь	1	
53.	Обувь	1	

54.	Практическое занятие – обувь	1	
55.	Головные уборы	1	
56.	Сезонная одежда, обувь, головной убор	1	
57.	Зимняя одежда	1	
58.	Летняя одежда	1	
59.	Демисезонная одежда	1	
60.	Виды одежды: повседневная, праздничная	1	
61.	Виды одежды: рабочая, домашняя	1	
62.	Виды одежды: спортивная	1	
63.	Застегивание и расстегивание одежды	1	
64.	Одевание одежды	1	
65.	Практическая работа – снятие предмета одежды	1	
66.	Места хранения одежды	1	
67.	Практическое занятие – уход за одеждой	1	
	<b>Туалет</b>	<b>4</b>	
68.	Туалетная комната	1	
69.	Правила пользования туалетом	1	
70.	Гигиена после туалета	1	
71.	Практическое занятие – «Я в туалетной комнате»	1	
	<b>Приём пищи</b>	<b>10</b>	

72.	Питьё	1	
73.	Практическое занятие – как я умею пить	1	
74.	Съедобные и несъедобные продукты	1	
75.	Еда ложкой	1	
76.	Еда вилкой	1	
77.	Еда руками нарезанную на кусочки пищу и фруктов	1	
78.	Культура поведения за столом	1	
79.	Культура поведения за столом	1	
80.	Практическое занятие – «Я за столом»	1	
81.	Практическое занятие – «Я за столом»	1	
	<b>Семья</b>	<b>8</b>	
82.	«Моя семья»	1	
83.	Семья, близкие люди	1	
84.	Семейный альбом	1	
85.	Семейный альбом	1	
86.	Близкие люди в быту	1	
87.	Традиции и праздники семьи	1	
88.	Рассказ о своей семье	1	
89.	Игра-импровизация «Моя семья»	1	
	<b>Повторение</b>	<b>10</b>	

90.	Режим дня школьника	1	
91.	Прогулка и ее значение	1	
92.	Утренний и вечерний туалет	1	
93.	Зарядка и ее значение	1	
94.	Сон, его значение	1	
95.	Человек: строение	1	
96.	Игра- импровизация «Что умеет твое тело»	1	
97.	Актуализация ранее изученного (усвоенного) материала. Лицо в зеркале	1	
98.	Правила пользования туалетом	1	
99.	Гигиена полости рта	1	