*Приложение к АООП образования обучающихся
с интеллектуальными нарушениями
МБОУ СОШ г.Пионерского, вариант 2*

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа города Пионерский»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
начальных классов
Протокол от 25.08.2025 г.
№6

СОГЛАСОВАНО
Председатель
научно-методического
совета школы
Е.А. Большакова
25.08.2025 г.

Документ подписан усиленной
квалифицированной электронной подписью
Леткова Татьяна Викторовна
Директор
Серийный номер:
00C86900DCDE6E8DC97106E9FD8067C498
Срок действия с 27.06.2024 до 20.09.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Человек»

к АООП образования обучающихся с интеллектуальными
нарушениями МБОУ СОШ г. Пионерского вариант 2

Срок освоения программы: 1 года (1 класс)

Составитель: Михалева Е.В.,
учитель начальных классов

2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с требованиями следующих документов:

- Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1598 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный №35847);

- Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. №1023);

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
Программа разработана для обучающегося 1 класса, который имеет заключение ПМПК об обучении по АООП образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями, вариант 2.

Изучение курса «Человек» в начальной школе направлено на достижение следующих **цели**: формирование представления о себе самом и ближайшем окружении

В программе выделяются следующие **основные задачи**:

- 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 определенному полу;
- развитие способности осознавать и выражать свои интересы;
- формировать представления о возрастных изменениях;
- формировать адекватное отношение к своим возрастным изменениям;
- формировать умения поддерживать образ жизни, соответствующему возрасту, потребностям и ограничениям здоровья;
- формировать умения поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;

- формирование умений определять своё самочувствие (как хорошее, или плохое), локализовать болезненные ощущения и сообщать о них взрослому;
- формировать умения соблюдать режимные моменты (чистка зубов утром, вечером, мытье рук перед едой, после посещения туалета);
- формировать умения решать возникающие жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей;
- формировать умения обслуживать себя;
- формировать умения следить за своим внешним видом;
- формировать представление о своей семье, социальной роли, бытовой и досуговой деятельности;
- формирование положительного отношения ребенка к занятиям;
- развитие собственной активности ребенка;
- формирование устойчивой мотивации к выполнению заданий;
- формирование и развитие целенаправленных действий;
- развитие планирования и контроля деятельности;
- развитие способности применять полученные знания для решения новых аналогичных задач.

Методические задачи:

- развитие зрительного восприятия;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков;
- формирование и развитие реципрокной координации;
- развитие пространственных представлений;
- развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации

Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися:

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 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 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 ребенка являлось доброжелательное и заботливое отношение к окружающим, спокойный приветливый тон. Ребенок учится пони мать окружающих людей, проявлять к ним внимание, общаться и взаимодействовать с ними.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Человек» входит в предметную область «Окружающий мир» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 2).

В соответствии с учебным планом, которых входит в структуру СИПР, учебный предмет в первом классе рассчитан на 66 ч. (33 учебные недели).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЧЕЛОВЕК»

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты

- Понимание обращенной речи и смысла доступных невербальных графических знаков (рисунков, фотографий, пиктограмм и других графических изображений), неспецифических жестов;
- Овладение вступать в контакт, поддерживать и завершать его, используя традиционные (вербальные) и альтернативные средства коммуникации, соблюдая общепринятые правила поведения;
- Умение пользоваться доступными средствами коммуникации в практике экспрессивной и импрессивной речи для решения соответствующих возрасту житейских задач;
- Умение использование предметов для выражения путем на них жестом, взглядом;
- Использование доступных жестов для передачи сообщения;

- Понимание слов, обозначающие объекты и явления природы, объекты рукотворного мира и деятельность человека;
- Умение использовать усвоенный словарный и фразовый материал в коммуникативных ситуациях;
- Обучение глобальному чтению в доступных ребенку пределах;
- Формирование навыка понимания смысла узнаваемого слова; копирование с образца отдельных букв;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЧЕЛОВЕК» *на весь период реализации АООП)

Представление о себе как "Я", осознание общности и различий "Я" от других. Умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей: прием пищи, туалет, гигиена тела, одевание (раздевание). Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Представления о своей семье, о взаимоотношениях в семье.

Содержание курса состоит из следующих разделов:

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.

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, выливание воды на лицо, протираание 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, панамы, 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 (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнура).

Снятие предмета одежды (например, кофты: 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 действий при раздевании (например, верхней одежды: снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки, расстегивание сапог, снятие сапог). Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнура). Надевание предмета

одежды (например, брюк: захват брюк за пояс, вставление ноги в одну брючину, вставление ноги в другую брючину, натягивание брюк). Обувание обуви (например, сапог: захват двумя руками голенища правого сапога, вставление ноги в сапог, захват двумя руками голенища левого сапога, вставление ноги в сапог). Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды (например: надевание колготок, надевание футболки, надевание юбки, надевание кофты).

Контроль своего внешнего вида. Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Различение правого (левого) ботинка (сапога, тап ка). Выворачивание одежды.

Туалет.

Сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и оправление малой/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), нажимание кнопки слива воды, мытье рук.

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.

Семья.

Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) детей 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование по учебному предмету «Человек» (первый год обучения)

№ пп	Наименование разделов, тем программы	Количество часов	Виды учебной деятельности
	Представления о себе Диагностическое обследование		Выполнение диагностических заданий по выявлению сформированности представлений о себе
	Я – человек		Игра «Моя голова». Игра «Мое лицо». Ритмические упражнения «Кукла с Мишкой» Игра «Рот, Нос, Глаза, Уши» Игра «Называем и показываем». Игра «Мои руки, мои ноги» Ритмические упражнения «Похлопаем в ладоши» Ритмические упражнения «Капуста», «Раз, два, три» Ритмические упражнения «Солнышко» Показ частей тела на игрушке большого размера частей тела и лица. Показ частей тела и лица на дидактической кукле. Сходство и различие частей тела игрушки и дидактической куклы Ориентировка в собственном теле. Показ и называние частей тела. Двигательные и жестовые упражнения: «Моя кукла - она похожа на меня».
	Моё имя		
	Кто я?		
	Все люди разные		
	Представления о частях тела Мои руки		
	Уход за руками		
	«Представления о частях тела» Мои ноги		
	Уход за ногами		
	Мой рот и язычок		
	Уход за полостью рта		
	Мои зубки		
	Уход за зубами		
	Мои глаза		

	Уход за глазами		Двигательные и жестовые упражнения: «Я вижу, дышу, нюхаю, говорю, слышу» Двигательные и жестовые упражнения: «Руки – я все делаю». Ритмические упражнения «Дождик» Ритмические упражнения «Мышки»
	Мои уши		
	Уход за ушами		
	Мой нос		
	Уход за носом		
	Гигиена тела Умывальная комната		Упражнение «Учимся мыть руки» Игра «Водичка, водичка умой мое личико» Упражнение «Кран открылся, нос умылся» Упражнение «Мы-чистюли» «Чудесный мешочек» Упражнение «Мы-чистюли» Упражнение «Умывалочка» Упражнение «Чем моем руки» «Волшебный мешочек». Упражнение «Чем чистим зубы» Упражнение «Я назову, а ты покажи» Упражнение «Массаж» Упражнение «Чистим зубки» Умение пользоваться туалетом Упражнение «Предметы для туалета» Предметы для туалета: унитаз, туалетная бумага, памперс Гигиенические процедуры после посещения туалета
	Атрибуты в умывальной комнате		
	Намачивание и намыливание рук		
	Мытьё рук		
	Смывание мыла с рук		
	Вытирание рук		
	Туалет		
	Раковина		
	Унитаз		
	Нужды человека Я-хочу есть, пить		
	Кнопка слива Смывание унитаза		
	Снятие нижнего белья		

	Туалетная бумага Отматывание бумаги		
	Одевание нижнего белья Оденем куклу Катю		
	Мытье рук, вытирание рук		
	Моё личное полотенце Моя метка		
	Гигиена тела Водные процедуры, душ		
	Изучаем своё тело Голова		
	Туловище		
	Моё не моё		
	Мои не мои		
	Возрастные изменения Я-малыш, Я-подросток		
	Виды одежды (нижняя одежда) Лицевая и изнаночная сторона		
	Виды одежды (верхняя одежда) Лицевая и изнаночная сторона		
	Виды обуви Виды застежек		

			<p>Упражнение «Разложи по полкам» Ритмические упражнения «Я умею» Упражнение «Помоги Незнайке» Упражнение «Полка, вешалка, крючок» Ритмические упражнения «Синичка» Грязная и чистая одежда. Средства ухода за одеждой (щетка). Работа с пиктограммами (уход за одеждой). Стирка кукольной одежды Практические упражнения по уходу за одеждой Упражнения по надеванию одежды Верхняя одежда. Игра: «Одень куклу на прогулку». «Собери картинку» Упражнения «Я сам»</p>
	<p>Режим дня Утро День Вечер</p>		<p>Игра «Кукла хочет есть» Упражнение «Выбери съедобное» Упражнение «Узнай по запаху» Правила приема пищи. Игра: «Покормим куклу» Посуда.</p>
	<p>Правильное питание Овощи и фрукты в жизни человека</p>		<p>Упражнение «что спрятано? Найди посуду» Игра «Помоги кукле накрыть на стол» «Расставь посуду» «Разложи продукты» «Узнай по запаху»</p>
	<p>Культура поведения в столовой Добрые слова</p>		<p>Упражнение «Узнай по запаху» Узнавание продуктов питания по их названию или на пиктограммах.</p>
	<p>Посуда Сервировка стола К нам пришли гости, накроем на стол</p>		<p>Режим питания. Завтрак. Прослушивание стихотворения Ю.Тувима «Овощи» Игра «Съедобно- несъедобно»</p>

			<p>Игра «Мы делили апельсин» «Чудесный мешочек» Коллаж «Завтрак» Режим питания. Обед. Дидактическая игра: «Обведи по контуру продукты питания на завтрак, обед, ужин». Подготовка к приему пищи (мытьё рук, сервировка стола) Обучение учащихся последовательности приема пищи. «Съедобное несъедобное» «Чудесный мешочек» Коллаж «Обед»</p>
	Моё самочувствие. У меня болит голова. Мне плохо		<p>Знакомство с пиктограммами по теме: «Моя семья». Игра «Помогаю маме» Прослушивание стихотворения Е.Благиной «Посидим в тишине», «Моя мама» Прослушивание стихотворения Е.Благиной «Вот какая мама»</p>
	Мои данные. Как тебя зовут, сколько тебе лет, где ты живешь?		
	Моя семья. Мама, папа. Братья, сестры		
	Наши праздники. Новый год, 8 марта		
	Мой дом		
	Моя досуговая деятельность «Игра, хобби»		
	Обобщение изученного материала		<p>Закрепление по учебному курсу «Человек» Мои части тела Мои данные и половая принадлежность Овощи и фрукты в жизни человека Нужды человека Моё самочувствие</p>

	Итого	66 ч.	
--	--------------	--------------	--

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Учебно-методическое обеспечение:

Методические рекомендации по обучению и воспитанию детей с интеллектуальными нарушениями, с тяжелыми и множественными нарушениями развития на основе требований ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 2 АООП) / под ред. А.М. Царева. – ФРЦ., Псков, 2017

Учебно-методический комплекс по разработке и реализации специальной индивидуальной программы развития (СИПР)[Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://xn-h1adfofdl.xn--p1ai/>

2. Учебные пособия

Индивидуальные учебные материалы, разрабатываемые учителем самостоятельно с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся

3. Компьютерные и информационно-коммуникативные средства:

Дидактические наглядные пособия в соответствии с тематикой и содержанием учебных занятий (при необходимости)

4. Технические средства: - компьютер, персональный компьютер (ноутбук).