

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Принято

на педагогическом совете
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»
протокол № 1 от "29" августа 2025 г.

Введено

в действие приказом
№ 115-о от "1" сентября 2025 г.

Утверждаю:

Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Альметьевская школа-интернат для детей
с ограниченными возможностями здоровья»

Л.Р. Мартынова



Рабочая программа
по учебному предмету «Человек»
для 5_класса (обучающихся с нарушением интеллекта
(вариант 2))
(надомное обучение Г...Л...)
1 час в неделю; 34 часов в год
Составитель: Ахмерова Алия Илусовна

Согласовано

Зам. директора по УР И.Б. Шарифуллина

Рассмотрено

На заседании ШМО, протокол № от «28» августа 2025 г.

Руководитель ШМО М.Г. Шарипова

Альметьевск, 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе:

Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 –ФЗ;

Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

«Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО(ИН))», утвержденной Министерством просвещения РФ, приказ от 24.11.2022 г. № 1026;

Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;

Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;

Рабочей программы воспитания Альметьевской школы-интерната;

Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях.

Рабочая программа по учебному предмету «**домоводство(самообслуживание)**» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушением интеллекта ФАООП УО (ИН) (вариант 2)

Адаптированная рабочая программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей обучающегося **Г...Л...**

Общие сведения о ребёнке: Г...Л... воспитывается в полной семье. Мама – Г... И... ... не работает. Условия семейного воспитания хорошие. Мама уделяет много внимания мальчику, всегда интересуется учёбой, поведением. Мальчик находится на надомном обучении. В течение урока ведёт себя активно, средняя познавательная мотивация. Учителя слушает, но не выполняет инструкции учителя, не умеет выполнять действия по подражанию и образцу.

Навыками самообслуживания не владеет. Мальчик миролюбивый, всегда выглядит опрятно, ухожено, неконфликтный, послушный, ласковый.

На основании общей оценки развития обучающегося составлена индивидуальная программа и определены приоритетные направления воспитания и обучения ребёнка.

Общая характеристика учебного предмета

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» ребёнок начинает понимать в процессе взаимодействия с другими людьми, и в первую очередь со своими родными и близкими.

Целью обучения данному предмету является освоение учащимися системы жизненно-необходимых практических навыков и умений, обеспечивающих их адекватное поведение в реальной жизни.

Перед учителем стоят важные **задачи** – научить детей с пониманием относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, привить навыки гигиены, рационального питания, двигательной активности; научить предвидеть опасность и избегать её. В процессе изучения предмета «Человек» учащиеся должны: уточнить и закрепить понятийный аппарат (названия предметов, действий с ними); чётко представлять последовательность операций, при этом знать правила безопасности.

Связь с рабочей программой воспитания школы

Программа воспитания школы-интерната призвана создать организационно-педагогические условия для достижения личностных образовательных результатов, указанных в ФГОС УО (ИН) и ФАОП УО (ИН).

На уроках необходимо применять такие методы и формы работы, которые помогут в реализации программы воспитания также и через урочную систему. Тем самым у ребёнка с НОДА и интеллектуальными нарушениями формируются и развиваются:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как "Я";
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- происходит:-формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- овладение доступными средствами коммуникации и общения - вербальными и невербальными;

- умение пользоваться доступными средствами коммуникации в практике экспрессивной и импрессивной речи для решения соответствующих возрасту житейских задач;
 - глобальное чтение в доступных ребёнку пределах, понимание смысла узнаваемого слова;
- развитие предпосылок к осмысленному чтению и письму, обучение чтению и письму.

Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Планируемые результаты (личностные и предметные) освоения учебного предмета

Возможные личностные результаты:

1. осознание себя, как «Я»; осознание своей принадлежности к определённому полу;
2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
3. развитие адекватных представлений о социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться в школьные дела и др.;
4. понимание собственных возможностей и ограничений, умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.;
5. владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;
6. формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его ограниченном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
7. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
8. формирование уважительного отношения к окружающим;
9. освоение доступных социальных ролей, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Программа по предмету жизнедеятельность человека реализуется в рамках индивидуального обучения на дому и рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

Предметные результаты:

- 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 определённому 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.

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.

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 своё 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.

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.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Учащиеся должны уметь:

- соблюдать элементарные правила безопасности в повседневной жизнедеятельности;
- соблюдать правила гигиены;
- ухаживать за лицом и руками;
- различать и применять средства для уборки помещений;
- правильно пользоваться ложкой во время еды;
- соблюдать правила поведения в общественном транспорте.

Учащиеся должны знать:

- знать предметы личной гигиены;
- знать правила безопасного использования столовых приборов;
- знать правила поведения за столом;
- знать и соблюдать основные правила безопасности на дороге и дома;
- знать правила поведения в общественном транспорте;
- знать сигналы светофора.

Содержание рабочей программы

№	Тема разделов	Кол-во часов
1.	Представления о себе	7ч.
2.	Семья	5ч.
3.	Гигиена тела	7ч.
4.	Туалет	5ч.
5.	Одевание и раздевание.	5ч.
6.	Приём пищи	4ч.
7	Резервный	1
1	Итого	34

Календарно – тематическое (поурочное) планирование по предмету «Человек»

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Электронные ресурсы	Дата проведения	
				план	факт
1.	Представление о себе. Сообщение сведений о себе.	Учить детей рассказывать о себе. Игра: «Назови свое имя и фамилию». Называние своего возраста (даты рождения). Просмотр презентации: «Это я»; Работа с фотоальбомом Знать и называть своё имя и фамилию, свой возраст	https://resh.edu.ru/		

2.	«Я - ученик».	Показ частей тела на себе, на кукле, на фотографии. Называние частей тела с помощью учителя или самостоятельно: волосы, уши, шея, лицо; Сопряженное или самостоятельное проговаривание коротких стихов. Узнавать и называть части тела: голова волосы, уши, шея, лицо). Стремиться к знаниям назначения частей тела; Использовать пиктограммы и показывать части своего тела.	https://resh.edu.ru/		
3.	Части тела. Голова	Называние сведений о себе учащимися с помощью учителя или самостоятельно. Уточнение знаний учащимися правил поведения в ванной комнате. Правила пользования водопроводными кранами. Практические, игровые и имитационные действия по выполнению этих правил. Упражнения со специальными тренажёрами (настенный модуль с кранами).	https://resh.edu.ru/		
4.	Части тела. Рука	Показ частей руки на себе, на кукле, на фотографии. Называние частей руки с помощью учителя или самостоятельно: локоть, ладонь, пальцы; Гимнастика для рук; Чтение стихов, рассказов, о процедуре мытья рук, об уходе за руками. Сопряжённое или самостоятельное проговаривание коротких стихов. Узнавать и называть части тела: рука: локоть, ладонь, пальцы. Стремиться к знаниям назначения частей тела; Использовать пиктограммы и показывать части своего тела.	https://resh.edu.ru/		
5.	Части тела. Туловище	Показ частей туловища на себе, на кукле, на фотографии. Называние частей туловища с помощью учителя или самостоятельно: спина, живот; Чтение стихов, рассказов, пение песенок о гигиене, об уходе за телом. Узнавать и называть части тела: туловище: спина, живот. Стремиться к знаниям назначения частей тела; Использовать пиктограммы и показывать части своего тела.	https://resh.edu.ru/		

6.	Части тела. Нога	Показ частей ноги на себе, на кукле, на фотографии. Называние частей ноги с помощью учителя или самостоятельно: колено, ступня, , пятка, Гимнастика для ног; Чтение рассказов о процедуре мытья ног, об уходе за ногами. Сопряжённое или самостоятельное проговаривание коротких стихов. Узнавать и называть части тела ноги: колено, ступня , пальцы , пятка) Стремиться к знаниям назначения частей тела; Использовать пиктограммы и показывать части своего тела	https://resh.edu.ru/		
7.	Части тела. Лицо	Показ частей лица на себе, на кукле, на фотографии. Называние частей лица с помощью учителя или самостоятельно: глаза Узнавать и называть части тела лица : глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык ,зубы). Набор картинок ,брови, нос, лоб, рот(губы, язык, зубы); Чтение стихов, рассказов, пение песенок о процедуре умывания, об уходе за глазами и ушами. Сопряжённое или самостоятельное проговаривание коротких стихов. Стремиться к знаниям назначения частей тела; Использовать пиктограммы и показывать части своего тела.	https://resh.edu.ru/		
8.	Семья. «Моя семья».	Пользование пиктограммами для называния и обобщения понятием «семья». Соотнесение карточек со словами и пиктограммами с фотографиями членов семьи. Использовать пиктограммы, фотографии при определении членов своей семьи. Испытывать ощущение радости от узнавания и радоваться за других детей.	https://resh.edu.ru/		
9.	«Моя семья». Узнавание (различение) членов семьи	Отражённое и сопряжённое называние членов семьи вместе с их именами: « папа Игорь, сестра Валя» и т.д. Совместное рассматривание с учащимися семейных фотографий, беседа о семье (папа, мама, бабушка, дедушка, брат, сестра). Использовать пиктограммы, фотографии при определении членов своей семьи. Испытывать ощущение радости от узнавания и радоваться за других детей.	https://resh.edu.ru/		

10.	Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи	Формировать представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи Совместное рассматривание с учащимися семейных фотографий, беседа о досуговой деятельности членов семьи (папа любит ходить в лес за грибами, мама любит цветы, бабушка печёт пирожки, дедушка смотрит телевизор, брат занимается футболом) Стремление к знаниям о бытовой и досуговой деятельности членов семьи .	https://resh.edu.ru/		
11.	«Моя семья». Определение своей социальной роли в семье	Называние себя как члена семьи (я – внук, сын). Имитационная игра с куклами «Моя семья». Чтение педагогом стихов, пение песенок о семье, членах семьи. Сопряжённое воспроизведение песен и стихов детьми. Соотнесение карточек со словами и пиктограммами с фотографиями членов семьи. Называние себя как члена семьи (я – внук, сын). Имитационная игра с куклами «Моя семья». Чтение педагогом стихов, пение песенок о семье, членах семьи. Сопряжённое воспроизведение песен и стихов детьми.	https://resh.edu.ru/		
12.	«Моя семья». Представление о профессиональной деятельности членов семьи	Формировать представление о профессиональной деятельности членов семьи. Соотнесение карточек со словами и пиктограммы с фотографиями членов семьи. Чтение стихотворений о профессиях Стремление к знаниям о профессиональной деятельности членов своей семьи; Использовать пиктограммы, фотографии и с помощью учителя сообщить о профессиональной деятельности членов семьи.	https://resh.edu.ru/		
13.	Гигиена тела. Чистота тела-залог здоровья.	Формирование последовательных действий при утреннем умывании и чистке зубов. Чтение потешек, стихов и сказок о последовательности, необходимости, значении умывания и чистке зубов Игра: « Умываем куклу» Уметь соблюдать последовательность действий при умывании и чистке зубов утром. Пользоваться средствами личной гигиены.	https://resh.edu.ru/		

14.	Мытье рук и лица после прогулки	Формирование последовательных действий при мытье рук и лица после прогулки; Просмотр презентации: «Чистота тела» Уметь правильно мыть руки и лицо после прогулки; Пользоваться средствами личной гигиены	https://resh.edu.ru/		
15.	Мытье в душе. Купание.	Показ различения вентилей с горячей и холодной водой в душе. Упражнения по регулированию напора струи воды и смешивание до комфортной температуры. Моясь в душе, потри тело мочалкой. Купаясь, не забудь помыть пальчики на ножках. Просмотр мультфильма: «Мойдодыр» Уметь различать вентили с горячей и холодной водой. Уметь регулировать напор воды, смешивать воду до комфортной температуры. Уметь пользоваться средствами личной гигиены.	https://resh.edu.ru/		
16.	Мытье головы. Полоскание	Формирование последовательных действий при мытье головы шампунем; Показ мытья головы на кукле шампунем, полоскание. Игра: «Моем кукле голову» Уметь правильно мыть волосы шампунем, полоскать, сушить; Пользоваться средствами личной гигиены	https://resh.edu.ru/		
17.	Расчесывание волос.	Показ расчесывания волос на себе, на кукле. Игра: «Я парикмахер»; Чтение рассказов о процедуре расчесывания, об уходе за волосами; Сопряжённое или самостоятельное проговаривание коротких стихов. Уметь правильно расчёсывать волосы, ухаживать за ними; Пользоваться средствами личной гигиены.	https://resh.edu.ru/		
18.	Чистота ногтей на руках и ногах	Формирование последовательных действий при чистке ногтей на руках и ногах вместе с учителем; Показ подстригания ногтей на кукле; Игра: «Подстригаем кукле ногти» Уметь ухаживать за ногтями на руках и ногах; Пользоваться средствами личной гигиены	https://resh.edu.ru/		
19.	Чистка зубов. Полоскание полости рта.	Соблюдение последовательных 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, мытье щётка, закрывание тюбика с зубной пастой. Показ как правильно чистить зубы, Игра-упражнение: «Чистим зубы» Уметь	https://resh.edu.ru/		

		правильно чистить зубы; Пользоваться средствами личной гигиены.			
20.	Туалет Сообщение о желании сходить в туалет. Правила посещения туалета	Умение сказать или показать жестом о желании сходить в туалет; Правила посещения туалета Просмотр презентации: «Туалет» Работа с пиктограммами Уметь сказать или показать жестом о желании сходить в туалет; Использовать пиктограмму; Знать правила посещения туалета.	https://resh.edu.ru/		
21.	Туалет для мальчиков и для девочек.	Просмотр презентации: «Туалет для мальчиков и для девочек»; Работа с пиктограммами, картинками Иметь представление о туалете для мальчиков и девочек. Использовать пиктограмму.	https://resh.edu.ru/		
22.	Соблюдение последовательности действий в туалете	Закрепить правила соблюдения 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.	https://resh.edu.ru/		
23.	Кто живёт в санузле.	Просмотр презентации: «Кто живёт в санузле» ; Работа с пиктограммами Иметь представление ,что находится в санузле	https://resh.edu.ru/		
24.	Чистый санузел	Просмотр презентации: «Чистый санузел» ; Работа с пиктограммами Уметь соблюдать последовательность действий в туалете; Соблюдать чистоту в туалете	https://resh.edu.ru/		
25.	Одевание и раздевание. Уход за одеждой.	Обучение способам ухода за одеждой (чистка, стирка) и использование пиктограмм. Экскурсия в прачечную. Познакомить со средствами по уходу за одеждой (щётка, вода, мыльный раствор.) Игра в лото «Подбери пару». Узнавание пиктограмм и слов по теме. Стимулирование навыка опрятности и обращения к взрослому за помощью с использованием вербальных средств или пиктограмм по уходу за одеждой.	https://resh.edu.ru/		
26.	Знание и назначение предметов одежды.	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). Игра: «Найди пару», работа с пиктограммами. Рисование по точкам и разукрашивание демисезонной одежды.	https://resh.edu.ru/		
27.	Сезонная одежда.	Познакомить учащихся с понятием «сезонная» одежда. Показ сезонной одежды. Узнавание (различение) сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная). Игра: «Одень куклу по сезону»; Работа с пиктограммами; Рисование и раскрашивание по точкам. Узнавать	https://resh.edu.ru/		

		(различать) сезонную одежду (зимняя, летняя, демисезонная).			
28.	Расстегивание и развязывание липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка).	Формировать умения расстёгивать и развязывать липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурки). Показ расстегивания (развязывания) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка); Уметь расстегивать и развязывать липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурки).	https://resh.edu.ru/		
29.	Соблюдение последовательности действий при раздевании.	Формирование последовательности действий при раздевании (например, верхней одежды: снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки, расстегивание сапог, снятие сапог).	https://resh.edu.ru/		
30.	Приём пищи. Правила поведения за столом.	Формировать знания о правилах поведения за столом; Просмотр презентации: «Правила поведения за столом»; Работа с пиктограммами Уметь соблюдать правила поведения за столом; Использовать пиктограмму Презентация: «Правила поведения за столом», пиктограммы	https://resh.edu.ru/		
31.	Использование салфетки во время приёма пищи.	Учить пользоваться салфетками. Показ использования салфетки во время приёма пищи. Экскурсия в школьную столовую; Упражнения по использованию салфетки во время приёма пищи. Уметь использовать салфетки во время приёма пищи. Пиктограммы, картинки с изображением использования салфеток	https://resh.edu.ru/		
32.	Как правильно пользоваться ложкой.	Учить правилам еды ложкой. Показ еды ложкой: захват ложки, зачерпывание ложкой пищи из тарелки, поднесение ложки с пищей ко рту, снятие с ложки пищи губами, опускание ложки в тарелку; Экскурсия в школьную столовую; Уметь правильно пользоваться ложкой. Пиктограммы, картинки с изображением еды ложкой.	https://resh.edu.ru/		
33.	Как правильно пользоваться вилкой.	Учить правилам еды вилкой. Показ еды вилкой: захват вилки, накалывание кусочка пищи, поднесение вилки ко рту, снятие губами с вилки кусочка пищи, опускание вилки в тарелку; Игра: «Непослушные макарошки»; Уметь правильно пользоваться вилкой Пиктограммы, картинки с изображением еды вилкой. Кукла, детская посуда, одноразовые вилки, пластилиновые макароны	https://resh.edu.ru/		
34.	Резервный	Повторение темы	https://resh.edu.ru/		

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся.

Текущий контроль осуществляется по безотметочной системе. В конце каждой четверти на основании промежуточных результатов успеваемости заполняется лист индивидуальных достижений по предметам. Ведётся мониторинг развития универсальных учебных действий по классам.

Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

Лист согласования к документу № Гарёв Человек 5ГУО от 01.09.2025
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор
Согласование инициировано: 01.11.2025 14:03

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 01.11.2025 - 14:03	-