

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 "01" 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»
(предметной области «Окружающий мир»)
для 7 класса**

(обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 2))

1 час в неделю; 34 часа в год

Составитель: Гимадиева Г.З., учитель начальных классов, I квалификационная категория

Согласовано:

Зам. директора по УР: _____ И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2025 г.

Руководитель ШМО: _____ М.Г. Шарипова



Альметьевск – 2025 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа, составлена 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 глубоким интеллектуальным нарушением»;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с глубоким интеллектуальным нарушением (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;

Общая характеристика учебного предмета

Приобщение ребенка к социальному миру начинается с развития представлений о себе. Актуальность заключается в формировании личности ребенка при условии его активности, познания им окружающего мира, смысла человеческих отношений, осознания себя в системе социального мира. Социальную природу «я» ребенок начинает понимать в процессе взаимодействия с другими людьми, и в первую очередь со своими родными и близкими.

Целью обучения предмета является формирование представления о себе самом и ближайшем окружении. Учебный предмет «Человек» ставит следующие **задачи**:

- формирование представлений о себе как «Я», осознание общности и различий «Я» от других;
- развитие умений решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей;
- развитие умений поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- формирование представлений о своей семье, взаимоотношениях в семье.

Связь с рабочей программой воспитания школы

Программа воспитания призвана создать организационно-педагогические условия для достижения личностных образовательных результатов, указанных в ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), связанные с: Социально-эмоциональным участием в процессе общения и совместной деятельности;

Формированием социально-ориентированного взгляда на окружающий мир, уважительного отношения к окружающим;

Овладением начальными навыками адаптации в динамично развивающемся мире;
Освоением доступных социальных ролей;
Развитии навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в рамках социальных ситуаций
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;

Личностные и предметные результаты освоения

Личностные результаты освоения учебного предмета:

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения учебного предмета:

- иметь представления о собственном теле;
- относить себя к определенному полу;
- уметь сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, свои интересы, хобби и др.;
- уметь соблюдать режимные моменты;
- иметь представления о членах семьи, обязанностях членов семьи, бытовой и досуговой деятельности семьи;
- узнавать одежду, обувь;
- уметь расстегивать и застегивать одежду, завязывать шнурки, знать последовательность одевания и раздевания;
- различать изнаночную сторону одежды.

Планируемые результаты освоения учебного предмета "Человек".

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 "мое" и "не мое", осознавать и выражать свои интересы, желания.

Умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, место жительства, интересы.

Представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям.

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 свое 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.

В результате изучения предмета «Человек», обучающиеся должны **знать**:

- *Представления о себе.*
 - Идентификация себя со своим именем, своей половой принадлежности (как девочка). Представление о частях тела. Представление о состоянии своего здоровья, важности соблюдения режима дня и правил личной гигиены. Называние своего возраста, даты рождения. Представление о возрастных изменениях человека. Называние своего имени и фамилии. Представление о занятиях в свободное время. Рассказ о себе.
 - *Семья.*
 - Представление о членах семьи, о родственных отношениях в семье. Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи. Представление о профессиональной деятельности членов семьи. Рассказ о своей семье.
- По окончании 5 класса ребёнок может овладеть следующими **умениями и навыками**:
- - иметь представление о себе, осознание общности и различий с другими;
 - - уметь поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
 - - иметь представление о своей семье, взаимоотношениях в семье.

Содержание учебного предмета:

В программе предмета выделяются **разделы**:

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 (колено, 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). 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.

- Назначения частей тела.
- Моё здоровье: режим дня.
- Моё здоровье: личная гигиена.
- Организации своего свободного времени.
- Сообщение о состоянии своего здоровья.
- Называние своего имени и фамилии.
- Называние своего возраста.
- Рассказ о себе с помощью речи и жестов.
- Возрастные изменения человека.

Моя семья

Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) обучающихся 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.

- Кто живёт рядом со мной.
- Определение своей социальной роли в семье.
- Социальные роли членов семьи.
- Бытовая и досуговая деятельность членов семьи.
- Кем работают родители.

Туалет

Сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и оправление малой и 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.

Гигиена тела

Различение вентиля 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).

- Различение вентиля с горячей и холодной водой. Регулирование напора струи воды.
- Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица
- Чистка зубов. Полоскание полости рта.
- Расчесывание волос.
- Последовательность действий при мытье и вытирании волос.
- Последовательность действий при использовании косметическими средствами.

Одежда и обувь

Узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джермпер, 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, шнурка). 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, шнурка). 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, тапка). Выворачивание одежды.

- Назначение предметов одежды.
- Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия.
- Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий.
- Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка).
- Соблюдение последовательности действий при раздевании
- Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды

Приём 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.

- Поведение за столом.
- Наливание жидкости в кружку.
- Накладывание пищи в тарелку.
- Еда вилкой.
- Использование салфетки во время приема пищи.

- Последовательность действий уборки стола после еды.

№ п\п	Раздел	Количество часов
1	Представления о себе.	6
2	Моя семья.	3
3	Гигиена тела.	5
4	Одежда и обувь.	12
5	Приём пищи.	6
6	Туалет	2
	Итого	34

Согласно учебному плану ГБОУ «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» на 2025-2026 учебный год по предмету «Человек» отводится 34 часа в год из расчета 1 час в неделю.

Исходя из этого, предполагается следующее распределение часов:

Календарно-тематическое (поурочное) планирование

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающегося	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата	
				план	факт
	Представления о себе				
1	Узнавание (различение) частей тела.	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.	https://resh.edu.ru/ http://www.vesmirbo oks.ru/ http://www.karapuz.com/		
2	Узнавание (различение) частей лица человека.	Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы)). Знание назначения частей лица.			
3	Моё здоровье: режим дня.	Осознание важности соблюдения режима дня для здоровья. Просмотр демонстрационного материала, практические и игровые упражнения.			
4	Моё здоровье: личная гигиена	Осознание важности соблюдения личной гигиены для здоровья. Просмотр демонстрационного материала, практические и игровые	https://resh.edu.ru/ http://www.vesmirbo		

		упражнения.	oks.ru/ http://www.karapuz.com/		
5	Сообщение о состоянии своего здоровья.	Учить сообщать о проблемах со здоровьем. Просмотр обучающего фильма.			
6	Рассказ о себе с помощью речи, жестов.	Формирование умения осознавать и сообщать своё имя возраст, любимое занятие, по подражанию. Игра «Давай знакомиться!»			
	Моя семья				
7	Узнавание (различение) членов семьи.	Узнавание (различение) членов семьи. Определение своей социальной роли в семье. Различение социальных ролей членов семьи.			
8	Узнавание (различение) обучающихся и взрослых.	Узнавание (различение) обучающихся (одноклассников) и взрослых, работающих в данном классе.	https://resh.edu.ru/ http://www.vesmirbo		
9	Представления о семье.	Представления о семье, членах семьи, родственных отношениях в семье и своей социальной роли, обязанностях членов семьи, бытовой и досуговой деятельности семьи.	oks.ru/ http://www.karapuz.com/		
	Гигиена тела				
10	Различение вентилей с горячей и холодной водой. Регулирование напора струи воды.	Учить различать винтики с горячей и холодной водой; регулировать напор струи воды, смешивание воды до комфортной температуры.			
11	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук.	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук: открывание крана, регулирование крана, регулирование напора струи и температуры воды, намачивание рук, намыливание рук, смывание мыла с рук, закрывание крана, вытирание рук.	https://resh.edu.ru/ http://www.vesmirbo		
12	Чистка зубов. Полоскание полости рта.	Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании 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.	oks.ru/ http://www.karapuz.com/		
13	Расчесывание волос.	Формировать умения ухаживать за волосами. Практическое задание.			
14	Последовательность действий при использовании косметическими средствами.	Познакомить с правилами использования косметических средств: дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами.	https://resh.edu.ru/ http://www.vesmirbo		
	Одежда и обувь		oks.ru/ http://www.karapuz.com/		

15	Узнавание предметов одежды.	Формировать умение узнавать предметы одежды: пальто (куртка, плащ, шуба), шапка, варежки, шарф, свитер (рубашка, кофта), носки, брюки.	om/ https://resh.edu.ru/http://www.vesmirbo oks.ru/ http://www.karapuz.c om/		
16	Узнавание (различение) деталей предметов одежды.	Узнавание (различение) деталей предметов одежды: пуговицы (молнии, заклепки), рукав (манжеты, воротник).			
17	Узнавание (различение) предметов обуви.	Узнавание (различение) предметов обуви: сапоги, ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки.			
18	Узнавание (различение) головных уборов.	Узнавание (различение) головных уборов: шапка, кепка, шляпа, платок, панама.			
19	Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка)	Уметь расстёгивать и застёгивать одежду, развязывать шнурки, игровые и практические действия.			
20	Снятие предмета одежды.	Уметь снимать предметы одежды (например, кофту: захват кофты за край правого рукава, стягивание правого рукава кофты , захват кофты за край левого рукава, стягивание левого рукава кофты).			
21	Снятие обуви.	Уметь снимать обувь (например, ботинок: захват рукой задней части правого ботинка, стягивание правого ботинка, захват рукой задней части левого ботинка, стягивание левого ботинка)			
22	Соблюдение последовательности действий при раздевании.	Учить соблюдать последовательность действий при раздевании (например, верхней одежды: снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки, расстегивание сапог, снятие сапог).			
23	Надевание предмета одежды.	Уметь надевать предметы одежды (например, брюки: захват брюк за пояс , вставление ноги в другую брючину, натягивание брюк).			
24	Обувание обуви.	Учить обуваться (например, сапоги: захват двумя руками голенища левого сапога, вставление ноги в сапог и т.д.).	https://resh.edu.ru/http://www.vesmirbo oks.ru/ http://www.karapuz.c om/ https://resh.edu.ru/		
25	Различение верха (низа) одежды	Учить различать верх, низ одежды через игровые и практические действия.			
26	Различение лицевой и изнаночной стороны одежды	Совершенствовать умение различать лицевую и изнаночную стороны одежды.			

Строение тела. Прием пищи			http://www.vesmirbo oks.ru/ http://www.karapuz.c om/		
27	Сообщение о желании пить.	Учить привлекать внимание взрослого мимикой, жестами, объяснить свое желание пить.			
28	Питье из кружки.	Учить захвату кружки (стакана), втягивание жидкости в рот, опускание кружки (стакана) на стол.			
29	Наливание жидкости в кружку.	Формировать умение наливать жидкости в стакан, кружку.			
30	Накладывание пищи в тарелку.	Формировать умение накладывать пищу в тарелку (в форме практического занятия).			
31	Еда ложкой.	Продолжать учить зачерпывать ложкой пищу из тарелки, поднесение ложки ко рту, снятие с ложки пищи губами, опускание ложки в тарелку.			
32	Использование салфетки во время приема пищи.	Формировать умение пользоваться салфеткой во время еды (через просмотр демонстрационных материалов, игровые и практические действия).	https://resh.edu.ru/ http://www.vesmirbo oks.ru/ http://www.karapuz.c om/		
Личная гигиена. Туалет.			tps://resh.edu.ru/ http://www.vesmirbo oks.ru/ http://www.karapuz.c om/		
33	Поведение в туалете	Формировать умение жестом, движением показать свое желание сходить в туалет. Сидение на унитазе и оправление малой и большой нужды. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение последовательности действий в туалете (поднимание крышки (опускание сидения)).			
34	Поведение в туалете. Закрепление	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.			

Лист согласования к документу № 7 ГИН Человек. Гимадиева (1) от 01.09.2025
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор
Согласование инициировано: 19.10.2025 14:05

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 19.10.2025 - 14:06	-