

Министерство образования Свердловской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Североуральская школа-интернат, реализующая адаптированные основные
общеобразовательные программы»



Утверждаю:
Директор ГБОУ СО
«Североуральская школа-интернат»
Е.И.Злобина
приказ № 98 от «31» августа 2026 г.

**Рабочая программа
по учебному предмету «Человек»
4 класс
АООП образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)**

Составитель: Е.В. Аксёнова
учитель

Рассмотрено на заседании
Школьного методического объединения
Протокол № 1
от «26» августа 2026 г.

Согласовано:
Зам. директора по УВР
Н.Е. Иванова
«26» августа 2026 г.

Североуральск
2026г.

Целевой раздел

Нормативно-правовое обеспечение предмета

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях на учебный год;
6. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»;
7. Закон Свердловской области от 23.10.1995 № 28-ОЗ «О защите прав ребенка» (с последующими изменениями и дополнениями);
8. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Устав государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Североуральская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы» утвержденный Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 10.01.2020г. № 20-Д «Об утверждении устава государственных бюджетных учреждений Свердловской области»;
10. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ОО (приказ № 92 от 31.08.2023 г.);
11. АООП НОО обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3.) (в соответствии с ФГОС НОО ОВЗ) приказ №76 от 29.08.2024 г.;
12. АООП НОО обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.4.) (в соответствии с ФГОС НОО ОВЗ) приказ №76 от 29.08.2024 г.;
13. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. № 1026.

14. Приказ Минпросвещения России от 06.11.2024 № 779 «Об утверждении перечня документов, подготовка которых осуществляется педагогическими работниками при реализации основных общеобразовательных программ, образовательных программ среднего профессионального образования».

Приобщение ребенка к социальному миру начинается с развития представлений о себе. Становление личности ребенка происходит 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.

Основной целью обучения по предмету «Человек» является формирование представлений о себе как «Я» и своем ближайшем окружении и повышение уровня самостоятельности в процессе самообслуживания.

Исходя из основной цели, задачами обучения по предмету «Человек» являются:

1. 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.
2. формирование умений умываться, мыться под душем, чистить зубы, мыть голову, стричь ногти, причесываться и т.д.
3. формирование умений ориентироваться в одежде, соблюдать последовательность действий при одевании и снятии предметов одежды.
4. обучение использованию во время еды столовых приборов, питью из кружки, накладыванию пищи в тарелку, пользованию салфеткой.
5. формирование навыков обслуживания себя в туалете.

Программа составлена с учетом уровня обученности обучающихся, максимального развития познавательных интересов, индивидуально-дифференцированного к ним подхода. Поэтому в целях максимального коррекционного воздействия в содержание программы включен учебно-игровой материал, коррекционно-развивающие игры и упражнения, направленные на повышение интеллектуального уровня обучающихся.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Человек» входит в образовательную область «Окружающий мир» учебного плана государственного казенного образовательного учреждения Свердловской области «Североуральская школа – интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы». Рабочая программа по предмету «Человек» рассчитана в 4 классе на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Общая характеристика учебного предмета

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 мыться, мыть 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 понимать окружающих людей, проявлять к ним внимание, общаться и взаимодействовать с ними.

Содержание разделов представлено с учетом возрастных особенностей. Например, работа по формированию таких гигиенических навыков, как мытье рук, питье из кружки и др., проводится с детьми младшего возраста, а обучение бритью, уходу за кожей лица, мытью в душе и др. проводится с детьми более старшего возраста.

Большинство разделов включает задачи, требующие обучения отдельным операциям, например, при мытье рук ребенок учится удерживать руки под струей воды, намыливать руки и т.д. После того как ребенок их освоит, он учится соблюдать последовательность этих операций. Процесс обучения предусматривает поэтапность в плане усложнения самих навыков. Например, формирование гигиенических навыков начинают с формирования умения мыть руки, лицо, чистить зубы. На последнем этапе обучения ребенок учится принимать душ, мыть голову и т.д.

Возможные личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам относятся:

1. Соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале.
2. Представление о собственном теле.
3. Отнесение себя к определенному полу.
4. Умение определять «моё» и «не моё», осознавать и выражать свои интересы, желания.
5. Умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, место жительства, интересы.

6. Представления о возрастных изменениях человека.
7. Умение обслуживать себя: принимать пищу и пить, ходить в туалет, выполнять гигиенические процедуры, одеваться и раздеваться и др.
8. Умение сообщать о своих потребностях и желаниях.
9. Умение определять свое самочувствие (как хорошее или плохое), показывать или сообщать о болезненных ощущениях взрослому.
10. Умение соблюдать гигиенические правила в соответствии с режимом дня (чистка зубов утром и вечером, мытье рук перед едой и после посещения туалета).
11. Умение следить за своим внешним видом.
12. Представления о членах семьи, родственных отношениях в семье и своей социальной роли, обязанностях членов семьи.

К предметным результатам относятся:

1. Уметь соотносить себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале.
2. Знать представление о собственном теле.
3. Отнесение себя к определенному полу.
4. Уметь определять «моё» и «не моё», осознавать и выражать свои интересы, желания.
5. Уметь сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, место жительства, интересы.
6. Знать представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям.
7. Уметь обслуживать себя: принимать пищу и пить, ходить в туалет, выполнять гигиенические процедуры, одеваться и раздеваться.
8. Уметь сообщать о своих потребностях и желаниях.
9. Уметь поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
10. Уметь определять свое самочувствие (как хорошее или плохое), показывать или сообщать о болезненных ощущениях взрослому.
11. Уметь соблюдать гигиенические правила в соответствии с режимом дня (чистка зубов утром и вечером, мытье рук перед едой и после посещения туалета).
12. Уметь следить за своим внешним видом.
13. Знать представления о своей семье, взаимоотношениях в семье.
14. Знать представления о членах семьи, родственных отношениях в семье и своей социальной роли.

Содержание учебного предмета

Представления о себе.

Идентификация себя как мальчика (девочки).

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).

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.

Гигиена тела.

Различение вентилей с горячей и холодной водой.

Регулирование напора струи воды.

Смешивание воды до комфортной температуры.

Вытирание рук полотенцем.

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.

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.

Расчесывание волос.

Мытье ушей.

Вытирание ног.

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

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.

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, панама, платок).

Знание назначения головных уборов.

Различение сезонных головных уборов.

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.

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, 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 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.

**Тематическое планирование
Человек 4 класс – 68 часов (2 часа в неделю)**

№ урока	Название темы	Кол-во часов
1	1. Части тела человека. Ориентация на кукле.	2
2	2. Части тела человека. Ориентация на картинке.	2
3	3. Части тела человека. Ориентация на себе и на другом человеке (ребёнке).	2
4	4. Левая и правая половина тела. Соотнесение с куклой.	2
5	5. Левая и правая половина тела. Соотнесение с картинкой.	2
6	6. Левая и правая половина тела. Соотнесение с собой.	2
7	7. Левая и правая половина тела. Соотнесение с другим человеком.	2
8	8. Предметы санитарии и гигиены, их назначение.	2
9	9. Слушание сказки «Мойдодыр» К.И.Чуковского.	2
10	10.Просмотр мультфильма по сказке «Мойдодыр» К.И.Чуковского.	2
11	11.Волосы. Уход за волосами: расчесывание.	2
12	12.Руки. Уход за руками.	2
13	13.Нос. Значение носа. Уход за носом: пользование носовым платком. Уши. Значение уха. Уход за ушами.	2
14	14.Зубы. Значение зубов. Уход за зубами, чистка зубов.	2
15	15.Культура еды: пользование ложкой, пользование салфеткой.	2
16	16.Одежда: носильная и верхняя.	2
17	17.Виды верхней одежды по сезонам.	2
18	18.Различение лицевой и изнаночной стороны одежды.	2
19	19.Слушание сказки «Федорино горе» К.И.Чуковского.	2
20	20.Просмотр мультфильма по сказке «Федорино горе» К.И.Чуковского.	2
21	21.Застегивание пуговиц.	2
22	22.Последовательность одевания одежды.	2
23	23.Упражнение в одевании.	2
24	24.Обувь. Виды обуви по сезонам.	2
25	25.Различение обуви на правую и левую ноги.	2
26	26.Упражнение в шнуровке.	2
27	27.Уход за одеждой: встряхивание от пыли.	2
28	28.Уход за обувью: вытирание от грязи, пыли мокрой тряпочкой.	2
29		

30	29. Упражнение в застегивании металлической пряжки, липучки на обуви.	2
31	30. Упражнение в мытье и вытирание рук.	2
32	31. Упражнение в полоскании рта водой.	2
33	32. Упражнение в уходе за одеждой и обувью.	2
34	33. Семья: взрослые и дети.	
	34. Прием гостей. Сюжетно-ролевая игра.	