

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Бершетская средняя школа»

Рассмотрено  
Руководитель ШМО  
Широкова М.И.  
Протокол № 1 от 29.08.2025



Утверждаю  
Директор МАОУ «Бершетская средняя школа»  
Саввина Е.Ф.  
Приказ № 489 от 01.09.2025

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **Человек**

**7 класс**  
**для обучающихся с умственной отсталостью**  
**(интеллектуальными нарушениями),**  
**вариант 2**

## **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по предмету «Человек» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2 разработана на основе требований к результатам освоения программы Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

### **Цели:**

- формирование представления о себе самом и ближайшем окружении;
- осознание общности и различий с другими людьми;
- развитие способности выражать свои потребности социально-приемлемыми способами вербально или используя средства альтернативной коммуникации.

### **Задачи:**

- формировать представления о возрастных изменениях человека;
- формировать умение жить по режиму дня;
- 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 обслуживать себя;
- формировать умения следить за своим внешним видом;
- формировать представление о своей семье, социальной роли, бытовой и досуговой деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Приобщение ребенка к социальному миру начинается с развития представления 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. В процессе занятий в рамках предмета "Человек" ученики приобретают и совершенствуют представления о себе, собственном теле, происходит обогащение сенсорного опыта ребенка. Ребенок учится соотносить себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале, начинает относить себя к определенному полу. Формируются представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям. Ребенок учится определять «моё» и «не моё», осознавать и выражать свои интересы, желания. Так же совершенствуется умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, место жительства, свои интересы, хобби и др.

Основной формой работы по предмету «Человек» является урок – занятие.

Виды деятельности: дидактическая игра, опрос, практические упражнения, экскурсия, беседа, сюжетно – ролевая игра, решение ситуационных задач. Занятия с электронным планшетом. Все действия ученик выполняет при помощи учителя.

При изучении разделов предмета «Человек» рекомендуется использовать дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы).

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Человек» включен в учебный план, предметная область «Окружающий мир».

Согласно учебному плану на изучение предмета выделяется 68 часов в год (2 часа в неделю, 34 учебных недели). Возможно уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

Тематическое планирование по предмету составлено с учетом программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых прио-

ритетов воспитания обучающихся: создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:

- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

### **Планируемые результаты освоения программы**

Личностные результаты освоения учебного предмета:

Программа направлена на то, чтобы каждый ученик, как субъект учебно-познавательной деятельности, мог проявить свои личностные качества:

- проявлять познавательный интерес;
- проявлять и выражать свои эмоции;
- обозначать свое понимание или непонимание вопроса;
- участвовать в совместной, коллективной деятельности;
- проявлять готовность следовать установленным правилам поведения и общения на уроке и на перемене;
- проявлять эмоционально-положительное отношение к сверстникам, педагогам, другим взрослым.

Предметные результаты освоения учебного предмета:

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

1) Представление о себе как «Я», осознание общности и различий «Я» от других.

Соотнесение себя со своим изображением на фотографии, отражением в зеркале.

Представление о собственном теле.

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

Овладение умением вступать в контакт, поддерживать и завершать его, используя традиционные (вербальные) и альтернативные средства коммуникации, соблюдая общепринятые правила поведения.

2) Умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей.

Умение обслуживать себя: выполнять гигиенические процедуры, одеваться и раздеваться и др.

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.

### **Система оценки достижения планируемых результатов**

Всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями осуществляется на основании применения метода экспертной оценки в конце учебного года и заносится в дневник наблюдений или СИПР, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития обучающегося, но и отследить наличие или отсутствие изме-

нений по отдельным жизненным компетенциям. Для полноты оценки личностных результатов освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учитывается мнение родителей (законных представителей), поскольку основой оценки служит анализ изменений в поведении обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах.

Оценивание проводится по результату наличия динамики у обучающегося с помощью следующих критериев: положительная динамика, незначительная динамика, отсутствие динамики.

Оценка достижений предметных результатов основывается на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (верbalной или неверbalной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект».

Методы и средства оценки: контрольные задания, опрос (исходя из возможностей ребенка). Критерии: степень самостоятельности и потребности в посторонней помощи (самостоятельно, направляющая, контролирующая, стимулирующая), полнота знаний, прочность усвоения и умения их применять.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по учебному предмету «Человек» проводится на основании выявленных у обучающихся умений в доступной форме по овладению планируемыми личностными и предметными результатами освоения АООП.

Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года. По итогам освоения отраженных в СИПР задач и анализа результатов обучения составляется развернутая характеристика учебной деятельности ребёнка, оценивается динамика развития его жизненных компетенций.

Промежуточная (годовая) аттестация осуществляется в течение последних двух недель учебного года путем наблюдения за выполнением обучающимися специально подобранных заданий, позволяющих выявить и оценить результаты обучения. При оценке результативности обучения важно учитывать затруднения обучающихся в освоении предмета, которые не должны рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития в целом.

## **Содержание учебного предмета**

### **Представления о себе**

- различение части тела; лица человека;
- знать строение человека (скелет, мышцы, кожа);
- различение внутренних органов человека (на схеме тела) (сердце, легкие, печень, почки, желудок); назначения внутренних органов;
- знание возрастных изменений человека.

### **Гигиена тела**

- соблюдение последовательности при утреннем и вечернем туалете;
- соблюдение правил личной гигиены в течении дня;
- знание предметов и средств гигиены.

### **Обращение с одеждой и обувью**

- различение видов одежды, обуви, головных уборов;
- соблюдение правил по уходу за одеждой и обувью;
- соблюдение правил при ремонте одежды (пришивание пуговицы).

### **Туалет**

- соблюдение последовательности действий в туалете.

### **Прием пищи**

- сообщение о желании пить, есть;
- знание порядка, правил и последовательности приема пищи;
- различение продуктов, которые едят с помощью ложки и с помощью вилки, руками;
- знание правил при работе с ножом.

### **Семья**

- различение детей и взрослых;

- различение обязанностей в семье.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Виды деятельности	Дата проведения	
			План	Факт
Представление о себе (14 часов)				
1	Части тела и лица. Назначение.	Нахождение частей тела и лица на себе, на иллюстрации. Называние.		
2	Части тела и лица. Назначение.			
3	Возраст и его изменение (рост, вес, возраст; ребенок, взрослый, пожилой).	Просмотр презентации о возрастных изменениях людей.		
4	Возраст и его изменение (рост, вес, возраст; ребенок, взрослый, пожилой).			
5	Строение человека (скелет, мышцы, кожа). Осанка.	Просмотр презентации о строении человека. Правила красивой осанки.		
6	Строение человека (скелет, мышцы, кожа). Осанка.			
7	Внутренние органы человека.	Просмотр презентации о внутренних органах человека. Называние.		
8	Внутренние органы человека.			
9	Внутренние органы человека.	Показ, нахождение, называние внутренних органов человека на иллюстрации.		
10	Внутренние органы человека.			
11	Назначение внутренних органов человека.	Просмотр презентации о назначении внутренних органов человека.		
12	Назначение внутренних органов человека.			
13	Назначение внутренних органов человека.	Рассказ о назначении внутренних органов человека.		
14	Назначение внутренних органов человека.			
Гигиена тела (8 часов)				
15	Утренний и вечерний туалет.	Правила личной гигиены.		
16	Утренний и вечерний туалет.			
17	Правила личной гигиены в течение дня. Предметы и средства гигиены.	Составление рассказа о личной гигиене.		
18	Правила личной гигиены в течение дня. Предметы и средства гигиены.			
19	Кожа. Порез, ожог.	Оказание первой помощи.		
20	Кожа. Порез, ожог.			
21	Косметические средства для ухода за телом.	Рассматривание, называние, использование косметических средств.		
22	Косметические средства для ухода за телом.			
Здоровый образ жизни (6 часов)				
23	Зарядка и ее значение.	Практическое занятие: зарядка.		
24	Зарядка и её значение.			
25	Закаливание организма. Профи-	Правила ЗОЖ.		

	лактика простудных заболеваний.		
26	Закаливание организма. Профилактика простудных заболеваний.		
27	Опрятный внешний вид.	Правила соблюдения опрятного внешнего вида.	
28	Опрятный внешний вид.		
<b>Обращение с одеждой и обувью (12 часов)</b>			
29	Классификация одежды и обуви.	Группировка одежды и обуви по сезонам, повседневная, домашняя, праздничная и т.п.	
30	Классификация одежды и обуви.		
31	Сезонная одежда и обувь.	Подбор одежды и обуви к каждому времени года. Название.	
32	Сезонная одежда и обувь.		
33	Детали (застежки) одежды и обуви.	Практическое занятие.	
34	Детали (застёжки) одежды и обуви.		
35	Ремонт одежды. Пришивание пуговицы. ТБ при работе с иголкой, нитками, ножницами.	Практическое занятие.	
36	Ремонт одежды. Пришивание пуговицы. ТБ при работе с иголкой, нитками, ножницами.		
37	Пришивание пуговицы.	Практическое занятие.	
38	Пришивание пуговицы.		
39	Уход за одеждой и обувью.	Практическое занятие.	
40	Уход за одеждой и обувью.		
<b>Приём пищи (12 часов)</b>			
41	Понятие «продукты». Полезные и вредные продукты.	Название, группировка.	
42	Понятие «продукты». Полезные и вредные продукты.		
43	Еда ложкой, вилкой, руками. Культура поведения за столом.	Нахождение продуктов, которые едят ложкой, вилкой, руками. Правила поведения.	
44	Еда ложкой, вилкой, руками. Культура поведения за столом.		
45	Еда ложкой, вилкой, руками. Культура поведения за столом.	Практическое занятие.	
46	Еда ложкой, вилкой, руками. Культура поведения за столом.		
47	Использования ножа и вилки во время еды.	Правила безопасности.	
48	Использование ножа и вилки во время еды.		
49	Практическое занятие использования ножа и вилки во время еды. ТБ при работе с ножом.	Практическое занятие.	
50	Практическое занятие использования ножа и вилки во время еды. ТБ при работе с ножом.		

51	Уборка стола после еды.	Практическое занятие.		
52	Уборка стола после еды.			
Семья (10 часов)				
53	Члены семьи.	Просмотр презентации о членах семьи. Называние членов семьи.		
54	Члены семьи.			
55	Бытовая и досуговая деятельность членов семьи.	Подбор иллюстраций с деятельностью каждому члену семьи.		
56	Бытовая и досуговая деятельность членов семьи.			
57	Моя помощь в семье.	Разбор ситуаций, чем я могу помочь.		
58	Моя помощь в семье.			
59	Безопасность в доме.	Правила безопасности в доме.		
60	Безопасность в доме.			
61	Мой день рождения.	Правила поведения.		
62	Правила поведения на празднике.			
Повторение (6 часов)				
63	Представление о себе.	Повторение о частях тела и лица, строении человека, внутренних органов.		
64	Представление о себе.			
65	Здоровый образ жизни.	Правила ЗОЖ.		
66	Здоровый образ жизни.			
67	Обращение за одеждой и обувью.	Уход за одеждой и обувью, группировка.		
68	Итоговое занятие.			

#### **Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

- тренажеры для обучения обращению с одеждой и обувью;
- предметные и сюжетные картинки, фотографии с изображением членов семьи ребенка;
- пиктограммы и видеозаписи действий, правил поведения, пиктограммы с изображением действий, операций самообслуживания, используемых при этом предметов и др.
- видеоматериалы, презентации, мультипликационные фильмы, иллюстрирующие внутрисемейные взаимоотношения;
- семейный альбом, рабочие тетради с изображениями контуров взрослых и детей для раскрашивания, вырезания, наклеивания, составления фотоколлажей и альбомов;
- обучающие компьютерные программы;
- технические средства: компьютер, видеопроектор и другое мультимедийное оборудование.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114450

Владелец Саввина Елена Федоровна

Действителен С 18.04.2025 по 18.04.2026