МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

Отдел образования Армизонского муниципального района

МАОУ Армизонская СОШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Методическим советом	Заместитель директора по УВР	Директор школы
_____	_____	_____
Селянкина Е.Л	Обухова О.Ф.	Каканова Л.С.
Протокол №1 от «28» 08 2026 г.	«31» 08 2026 г.	Приказ № 70-ос от «31» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Человек»

для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
вариант 2

5-9 класс

Программу составила: Печерина Н.Ф.,
учитель домашнего обучения

с. Армизонское 2026 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «**Человек**» предметной области «Окружающий мир» (5-9 класс) разработана в соответствии с

- Федеральным государственным образовательным стандартом обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года №1599;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации №1026 от 24.11.2022 г.;
- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) МАОУ Армизонская СОШ.

Рабочая программа предусматривает изучение учебного предмета «Человек» в 5 классе -2 часа в неделю, в 6 классе – 1 час в неделю, в 7 классе – 1 час в неделю, в 8 классе – 1 час в неделю, в 9 классе – 1 час в неделю.

Цель обучения - повышение самостоятельности обучающихся в выполнении хозяйственно-бытовой деятельности.

Основными задачами программы являются: формирование умений обращаться с инвентарем и электроприборами; освоение действий по приготовлению пищи, осуществлению покупок, уборке помещения и территории, уходу за вещами.

2.Содержание обучения

Программа представлена следующими разделами: "Представления о себе", "Семья", "Гигиена тела", "Туалет", "Одевание и раздевание", "Прием пищи".

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

Содержание обучения в рамках предмета "Человек" включает формирование представлений о себе как "Я" и своем ближайшем окружении и повышение уровня самостоятельности в процессе самообслуживания.

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. 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

обучающегося 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 проводится с обучающимися младшего возраста, а обучение бритью, уходу за кожей лица, мытью в душе проводится с обучающимися более старшего возраста.

Большинство разделов включает задачи, требующие обучения отдельным операциям, например, при мытье рук ребенок учится удерживать руки под струей воды, намыливать руки. 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.

При формировании навыков самообслуживания важно объединять усилия специалистов и родителей (законных представителей). Работа, проводимая в образовательной организации, должна продолжаться дома. В домашних условиях возникает больше естественных ситуаций для совершенствования навыков самообслуживания.

Раздел "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.

Раздел "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, 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. 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).

Раздел Обращение с одеждой и обувью.

Узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джемпер, 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, панама, 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.

Раздел "Туалет".

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

Раздел "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.

Раздел "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.

3. Планируемые результаты

Личностные результаты освоения включают:

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), 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 освоения включают:

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 "моё" и "не моё", 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.

4. Тематическое планирование

5 класс

№	Наименование раздела, тема	Количество часов
1.	**Раздел 1. Представление о себе.** Я - человек.	2
2.	Моё имя.	2
3.	Все люди разные.	2
4.	**Раздел 2. Гигиена тела.** Представления о частях тела.	1

5.	Человек: строение (голова, туловище, руки, ноги). Ориентация на себе, другом ребенке.	3
6.	Части лица. Ориентация на себе, другом ребенке.	3
7.	Уход за телом.	3
8.	Умывание.	3
9.	Уход за полостью рта.	2
10.	**Раздел 3. Туалет.** Туалетная комната.	3
11.	Нужды человека.	3
12.	Гигиена после посещения туалета.	3
13.	**Раздел 4. Обращение с одеждой и обувью.** Виды одежды (нижняя, верхняя одежда, одежда для школы и прогулок).	5
14.	Виды обуви. Головные уборы.	3
15.	Практические упражнения в одевании и обувании.	5
16.	**Раздел 5. Прием пищи.** Режим дня.	3
17.	Правильное питание.	5
18.	Культура поведения в столовой.	2
19.	Столовые приборы. Сервировочная посуда.	4
20.	Прием пищи.	3
21.	**Раздел 6. Семья.** Члены семьи.	4

22.	Обязанности членов семьи.	2
23.	Семейные праздники.	2

6 класс

№	Наименование раздела, тема	Количество часов
1.	**Раздел 1. Представление о себе.** Я - человек. Мои данные.	1
2.	Тело человека.	4
4.	**Раздел 2. Гигиена тела.** Гигиена рук, ног.	2
5.	Гигиена лица.	3
6.	Уход за полостью рта.	2
7.	Гигиена тела.	2
10.	**Раздел 3. Туалет.** Туалетная комната.	1
11.	Нужды человека.	1
12.	Гигиена после посещения туалета.	1
13.	**Раздел 4. Обращение с одеждой и обувью.** Виды одежды (нижняя, верхняя одежда, одежда для школы и прогулок)	2
14.	Виды обуви. Головные уборы.	2

15.	Практические упражнения в одевании и обувании.	2
16.	**Раздел 5. Прием пищи.** Режим дня.	2
17.	Правильное питание.	3
18.	Культура поведения в столовой.	1
19.	Виды посуды.	2
20.	Прием пищи.	1
21.	**Раздел 6. Семья.**	1
	Члены семьи.	
22.	Обязанности членов семьи. Профессиональная деятельность.	1
23.	Семейные праздники.	1

7 класс

№	Наименование раздела, тема	Количество часов
1.	**Раздел1. Представление о себе.** Я - человек. Мои данные.	1
2.	Тело человека.	4
4.	**Раздел 2. Гигиена тела.** Гигиена рук, ног.	2
5.	Гигиена лица.	4

6.	Уход за полостью рта.	1
7.	Гигиена тела.	2
10.	**Раздел 3. Туалет.** Туалетная комната.	1
11.	Нужды человека.	1
12.	Гигиена после посещения туалета.	1
13.	**Раздел 4. Обращение с одеждой и обувью.** Виды одежды (нижняя, верхняя одежда, одежда для школы и прогулок).	2
14.	Виды обуви. Головные уборы.	2
15.	Практические упражнения в одевании и обувании.	2
16.	**Раздел 5. Прием пищи.** Режим дня.	2
17.	Правильное питание.	2
18.	Культура поведения в столовой.	1
19.	Виды посуды.	2
20.	Прием пищи.	1
21.	**Раздел 6. Семья.** Члены семьи.	1
22.	Обязанности членов семьи. Профессиональная деятельность.	1

23.	Семейные праздники.	1

8 класс

№	Наименование раздела, тема	Количесво часов
1.	**Раздел1. Представление о себе.** Я - человек. Мои данные.	1
2.	Тело человека.	4
4.	**Раздел 2. Гигиена тела.** Гигиена рук, ног.	2
5.	Гигиена лица, головы.	3
6.	Уход за полостью рта.	1
7.	Гигиена тела.	2
10.	**Раздел 3. Туалет.** Туалетная комната.	1
11.	Нужды человека.	1
12.	Гигиена после посещения туалета.	1
13.	**Раздел 4. Обращение с одеждой и обувью.** Виды одежды (нижняя, верхняя одежда, одежда для школы и прогулок).	2
14.	Виды обуви. Головные уборы.	2
15.	Практические упражнения в одевании и обувании.	2

16.	**Раздел 5. Прием пищи.** Режим дня.	1
17.	Правильное питание.	2
18.	Культура поведения в столовой.	1
19.	Виды посуды.	3
20.	Прием пищи.	2
21.	**Раздел 6. Семья.** Члены семьи.	1

9 класс

№	Наименование раздела, тема	Количесво часов
1.	**Раздел1. Представление о себе.** Я - человек. Мои данные.	1
2.	Тело человека.	4
4.	**Раздел 2. Гигиена тела.** Гигиена рук, ног.	2
5.	Гигиена лица, головы.	3
6.	Уход за полостью рта.	1
7.	Гигиена тела.	2
10.	**Раздел 3. Туалет.** Туалетная комната.	1

11.	Нужды человека.	1
12.	Гигиена после посещения туалета.	1
13.	**Раздел 4. Обращение с одеждой и обувью.** Виды одежды (нижняя, верхняя одежда, одежда для школы и прогулок).	2
14.	Виды обуви. Головные уборы.	2
15.	Практические упражнения в одевании и обувании.	2
16.	**Раздел 5. Прием пищи.** Режим дня.	1
17.	Правильное питание.	2
18.	Культура поведения в столовой.	1
19.	Виды посуды.	3
20.	Прием пищи.	2
21.	**Раздел 6. Семья.** Члены семьи.	1

22.	Обязанности членов семьи. Профессиональная деятельность.	1
23.	Семейные праздники.	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 332517306569740705391320732391633840583015900607

Владелец Каканова Людмила Сергеевна

Действителен С 22.04.2026 по 22.04.2027