

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Бурятия
ГБОУ «Республиканский центр образования»

РАССМОТРЕНО Руководитель МО Попова Т.М. Протокол №1 от 29.08.2025 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора – председатель МС Дугаржапова Г.Д. Протокол № 1 от 28.08.2025 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор Новокрещенных С.П. Приказ № 201 от 28.08.2025 г.
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Человек»,

4а класс,

для обучающегося с множественными интеллектуальными нарушениями и

множественными нарушениями развития

(вариант 2 СИПР)

на 2025-2026 учебный год

Разработала: Аршалоева А.В.,

учитель высшей квалификационной категории

Улан-Удэ,

2025г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Человек» составлена на основе адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающегося с нарушением опорно-двигательного аппарата (далее – НОДА), с умственной отсталостью в тяжелой степени, с тяжелыми и множественными нарушениями развития (далее – ТМНР), разработана в соответствии с ФАОП НОО НОДА (вариант 6.4), с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающегося;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

- Заключения РПМПК;

- Учебного плана ГБОУ РЦО на 2025-2026 учебный год;

-Проекта рабочих программ Федерального ресурсного центра по сопровождению детей с ОВЗ – ИКП **Основной целью** программы является:

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

Задачи программы:

✓ Умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей: прием пищи, туалет, гигиена тела, одевание (раздевание).

✓ Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Представления о своей семье, о взаимоотношениях в семье.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЧЕЛОВЕК»

Обязательной является специальная организация среды для реализации особых образовательных потребностей обучающегося, развитие его жизненной компетенции в разных социальных сферах (образовательной, семейной, досуговой, трудовой и других).

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 учебного предмета, его цели и практические задачи должны определяться с учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся. Содержание должно обеспечивать возможность достижения планируемых в СИПР результатов.

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

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

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 (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). 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 (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, 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, встав-

ление 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.

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.

В учебном плане предмет представлен на один год обучения.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЧЕЛОВЕК» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с ФГОС УО учебный предмет «Человек» входит в предметную область «Окружающий мир».

На изучение предмета «Человек» в 4 классе отводится 0,5 часов в неделю, 17 часов в год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЧЕЛОВЕК»

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимися по предмету является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Ожидаемые личностные результаты освоения заносятся в специальную индивидуальную программу развития каждого ребёнка с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Предметные результаты освоения предмета

- ✓ Формирование представлений о себе, осознание общности и различий с другими.
- ✓ Представления о собственном теле.
- ✓ Распознавание своих ощущений и обогащение сенсорного опыта. Соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале.
- ✓ 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.
- ✓ Представления о доме, школе, о расположенных в них и рядом объектах (мебель, оборудование, одежда, посуда, игровая площадка), о транспорте.
- ✓ Умение соблюдать элементарные правила безопасности в повседневной
- ✓ жизнедеятельности.
- ✓ Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- ✓ Формирование умений определять свое самочувствие (как хорошее или плохое), локализовать болезненные ощущения и сообщать о них взрослым.
- ✓ Умение соблюдать режимные моменты (чистка зубов утром и вечером, мытье рук после посещения туалета), чередовать их с занятиями.
- ✓ 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.

Личностные результаты освоения предмета

- 1) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына или дочери, пассажира, покупателя) развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 4) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 5) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЧЕЛОВЕК»

Идентификация себя как мальчика (девочки). Узнавание (различение) частей тела (голова, туловище, руки, ноги). Узнавание (различение) частей тела: голова (волосы, уши, шея, лицо). Узнавание (различение) частей тела: туловище (спина, живот). Узнавание (различение)

ние) частей лица человека: глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). Узнавание (различение) частей тела: руки (локоть, ладонь, пальцы). Узнавание (различение) частей тела: ноги (колени, ступни, пальцы, пятка). Состояние здоровья. Знание своего имени, фамилии. Сообщение о состоянии своего здоровья.

Гигиена тела (6 часов)

Различение вентилей горячей и холодной водой. Регулирование напора струи воды. Смешивание воды до комфортной температуры. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук. Вытирание и сушка рук. Уход за лицом. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица. Уход за руками. Нанесение крема на руки. Расчёсывание волос. Уход за полостью рта. Уход за зубами. Чистка зубов. Полоскание полости рта. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании рта. Уход за носом. Очищение носового прохода. Уход за глазами. Уход за ушами. Мытьё глаз и ушей. Чистка ушей. Уход за ногами. Вытирание ног. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног. Косметические средства для ухода за телом.

Обращение с одеждой и обувью (8 часов)

Различение предметов одежды по сезону: зимняя, летняя, демисезонная. Различение предметов одежды по назначению: праздничная (выходная), спортивная, школьная, уличная. Различение предметов обуви по сезону: зимняя, летняя, демисезонная. Узнавание (различение) деталей предметов одежды: рукав, воротник, манжеты, пуговицы, молнии, заклёпки. Различение предметов обуви по назначению: праздничная (выходная), спортивная, школьная (вторая обувь). Различение головных уборов по сезону: зимние, летние, демисезонные головные уборы. Выбор одежды, обуви и головных уборов для прогулки в зависимости от погоды. Лицевая и изнаночная сторона одежды. Правый-левый ботинок (туфель) и т.п. Контроль внешнего вида.

Туалет (3 часов).

Нужды человека. Сидение на унитазе. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение последовательности действий в туалете. Спускание одежды, поднятие одежды, одевание одежды. Нажимание кнопки слива воды, мытьё рук.

Приём пищи (4 часов)

Сообщение о желании пить. Питьё через соломинку. Питьё из кружки (стакана). Сообщение о желании есть. Еда руками, ложкой и вилкой. Накладывание пищи в тарелку. Культура поведения за столом.

Семья (7 часов)

Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) детей и взрослых. Социальные роли членов семьи. Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи. Профессиональная деятельность членов семьи.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение предмета «Человек» в 4 классе отводится 0,5 часа в неделю, 17 часов в год.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Представления о себе	3	
2.	Гигиена тела	3	1
3.	Обращение с одеждой и обувью	3	
4.	Туалет	1	1
5.	Прием пищи	3	
6.	Семья	4	1
7.		17	3

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	ТЕМА УРОКА	Коли- чество часов	Электронные образовательные ресурсы
Представления о себе.		3	
1.	Я – человек! Узнавание частей лица человека: глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). Знание назначения частей лица человека.	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue
2.	Узнавание частей тела: голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колени). Знание назначения частей тела человека	1	https://resh.edu.ru/
3.	Знание своего имени и фамилии. Знание своего возраста.	1	http://univertv.ru/
Гигиена тела.		3	
4.	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук. Уход за руками. Вытирание и сушка рук. Мытьё глаз и ушей. Чистка ушей.	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue
5.	Чистка зубов. Полоскание полости рта. Соблюдение последовательности действий. Очищение носового прохода. Расчёсывание волос.	1	http://univertv.ru/
6.	Вытирание ног. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног. Уход за ногами.	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue
Обращение с одеждой и обувью.		3	
7.	Различение предметов одежды по сезону. Зимняя, летняя, демисезонная одежда. Различение предметов одежды по назначению. Домашняя одежда. Школьная (спортивная) форма. Уличная одежда. Праздничная одежда	1	

8.	Различение предметов обуви по сезону. Зимняя, летняя, демисезонная обувь. Различение предметов обуви по назначению. Домашняя обувь. Школьная (спортивная) обувь. Уличная обувь. Праздничная обувь	1	https://resh.edu.ru/
9.	Различение головных уборов по сезону. Зимние, летние, демисезонные головные уборы.	1	
Туалет.		1	
10.	Я хочу в туалет. Выражение просьбы доступными средствами. Соблюдение последовательности действий в туалете. Гигиенические процедуры после посещения туалета	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue
Приём пищи.		3	
11.	Я хочу пить. Выражение просьбы доступными средствами. Разные виды питья. Самостоятельное питьё из разнообразной посуды. Использование соломинки для питья. Наливание жидкости в кружку, бокал, бутылку с узким горлом, стакан.	1	https://resh.edu.ru/
12.	Я хочу есть. Выражение просьбы доступными средствами. Еда руками. Использование салфетки во время приёма пищи.	1	
13.	Еда ложкой. Едва вилкой. Использование салфетки во время приёма пищи. Культура поведения за столом.	1	http://univertv.ru/
Семья.		4	
14.	Члены семьи детей. Семья. Портрет семьи.	1	
15.	Семья. Портрет семьи.	1	
16.	Социальная роль в семье «Мама. Папа. Братья, сестры. Бабушка, дедушка. Я».	1	
17.	Бытовая деятельность членов семьи «Мой дом» (что родители делают дома, что дети делают дома, что я делаю дома). Досуговая и профессиональная деятельность семьи.	1	http://univertv.ru/
ИТОГО:		17	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УМК подбирается в соответствии с требованиями АООП образования обучающихся с УО (ИН), вариант 2, а также с учетом особенностей индивидуального развития обучающегося, указанного в СИПР.

Материально-техническое оснащение образовательного процесса:

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. Кроме того, используются 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, способствующие формированию у детей доступных представлений о ближайшем социальном окружении. По возможности, используются технические средства: компьютер, видеопроектор и другое мультимедийное оборудование. Стеллажи для наглядных пособий, зеркала настенные и индивидуальные, столы, стулья с подлокотниками, подножками и др.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Особенности психофизического развития учащихся школ для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата/Под ред. Т. В. Власовой. – М., 1985
2. Особенности умственного и речевого развития учащихся с церебральным параличом/ Под ред. М. Н. Ипполитовой. – М., 1989.