

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Самарской области**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской  
области средняя общеобразовательная школа с.Мосты муниципального  
района Пестравский Самарской области**

**ГБОУ СОШ с.Мосты**

**РАССМОТРЕНА**

Заседание ШМО естественно-  
математического цикла

**СОГЛАСОВАНА**

Куратор по МР

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор  
ГБОУ СОШ с. Мосты

Любаева И.В.

Погожева Г.А.  
от «28» августа 2025 г.

Смирнова Ю.А.

Приказ № 93/1  
от «29» августа 2025 г.

**Рабочая программа к  
специальной индивидуальной программе развития  
для обучающегося 5 класса с умеренной умственной отсталостью  
«Человек»**

**на 2025-2026 учебный год**

Мосты 2025

## **«ЧЕЛОВЕК»**

### **Пояснительная записка.**

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

#### **Цель образовательно-коррекционной работы:**

- формирование представлений о себе как целостном «Я» и своём ближайшем окружении и повышение уровня самостоятельности в процессе самообслуживания.

#### **Задачи и направления:**

- формировать представления о себе и собственном теле
- соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале
- отнесение себя к определённому полу
- формировать умения соблюдать режимные моменты (чистка зубов утром, вечером, мытьё рук перед едой, после посещения туалета)
- формировать умения обслуживать себя
- формировать умения следить за своим внешним видом

Кроме основных, можно выделить и коррекционно-методические задачи:

- развитие и коррекция зрительного восприятия;
- развитие и коррекция зрительного и слухового внимания;
- развитие и коррекция пространственных представлений;
- развитие и коррекция мелкой моторики, зрительно-моторной координации.

#### **Общая характеристика учебного предмета**

Приобщение ребёнка к социальному миру начинается с развития представления о себе. Становление личности ребёнка происходит при условии его активности, познания им окружающего мира, смысла человеческих отношений, осознания себя в системе социального мира. Социальную природу «Я» ребёнок начинает понимать в процессе взаимодействия с другими людьми, и в первую очередь, со своими родными и близкими. Программа представлена следующими разделами **«Представление о себе», «Семья», «Гигиена тела», «Обращение с одеждой и обувью».**

#### **Направления коррекционной работы**

- *налаживание эмоционального контакта* с ребёнком, на основе которого впоследствии строится взаимодействие педагога с ребёнком в процессе совместной деятельности;
- *постоянная поддержка собственной активности* ребёнка, так как развитие социально окружающего мира невозможно без активного и сознательного участия ребёнка в процессе;
- *выработка положительного отношения к заданию*; взрослый поддерживает *интерес* к заданию. Например, помогает в тех ситуациях, когда ребёнок не может справиться самостоятельно, но при этом не делает за ребенка то, что он может (пусть и с трудом) сделать сам;
- *формирование мотивации* деятельности. При неадекватной мотивации ребёнок или откажется от деятельности вообще, или его действия будут механическими.

На первых занятиях поддерживается чёткая пространственно-временная *структур*. Каждое занятие должно иметь явно выраженные начало и конец, отдельные задания внутри занятия отделяются друг от друга.

Содержание обучения на уроках по предмету «Человек» очень разнообразно, что определяется многообразием различных дефектов, присущих ребёнку с умеренной умственной отсталостью. Нарушения памяти, внимания, мышления, моторики, и в частности зрительно-двигательной координации,

которые прямым образом отражаются на возможностях, результатах у ребёнка с умеренной умственной отсталостью, требуют проведения игр и упражнений, направленных на коррекцию этих нарушений.

Учебную работу на уроках по предмету «Человек» необходимо строить так, чтобы ранее пройденный материал постоянно включался в новые виды работ, закреплялся и вводился в самостоятельную деятельность ребёнка на различных уроках.

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

В Федеральном компоненте государственного стандарта «Человек» обозначен как самостоятельный предмет, что подчёркивает его особое значение в системе образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В соответствии с учебным планом МАОУ «СОШ № 10» программа предмета «Человек» рассчитана на реализацию в течение 34 учебных недель в объёме 1 занятия в неделю (всего - 33). Продолжительность занятия варьируется с учётом психофизического состояния ребёнка от 25 до 30 минут.

<b>Планируемые результаты освоения учебного предмета «Человек»</b>		
<b>Личностные</b>	<b>Предметные результаты</b>	<b>Базовые</b>
<p>Умеет реагировать на своё имя поворотом головы.</p> <p><u><b>Физические характеристики персональной идентификации:</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);</li> <li>- определяет состояние своего здоровья</li> </ul> <p><u><b>Гендерная идентичность</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет свою половую принадлежность (без обоснования);</li> <li><u><b>«Чувства, желания, взгляды»</b></u></li> <li>- понимает эмоциональные состояния других людей;</li> <li>- понимает язык эмоций (позы, мимика, жесты и т.д.);</li> <li>- проявляет собственные чувства;</li> <li>- узнаёт членов семьи, знает и пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов;</li> <li>- использует элементарные формы речевого этикета.</li> </ul>	<p>— Понимание слов, обозначающих объекты и явления природы, объекты рукотворного мира и деятельность человека</p> <p>Умение пользоваться доступными средствами коммуникации в практике экспрессивной и импрессивной речи для решения соответствующих возрасту житейских задач</p> <p>— Использование доступных жестов для передачи сообщения</p> <p>Понимание обращённой речи и смысла доступных невербальных графических знаков (рисунков, фотографий, пиктограмм и других графических изображений), неспецифических жестов</p> <p>— Овладение умением вступать в контакт, поддерживать и завершать его, используя традиционные (вербальные) и альтернативные средства коммуникации, соблюдая общепринятые правила поведения.</p>	<p><i>Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— входить и выходить из учебного помещения со звонком;</li> <li>— ориентироваться в пространстве комнаты (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;</li> <li>— адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);</li> <li>— принимать цели и произвольно включаться в деятельность;</li> <li>— передвигаться по дому, комнате, находить другие необходимые помещения.</li> </ul> <p>Пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контакта. <i>Получит возможность осуществлять синтез при складывании пазлов.</i></p> <p>Последовательно выполняет отдельные операции, действия по образцу педагога.</p>

#### **Планируемые результаты коррекционной работы:**

- ориентироваться в собственном теле.

- показывать и называть части тела: голова (глаза, нос, рот, уши, брови, ресницы), руки, ноги — совместно с учителем (с использованием невербальных и вербальных средств общения).
- показывать части тела и лица на большой дидактической кукле, на антропоморфных игрушках большого размера (мишка, собака, кошка).
- выполнять двигательные и жестовые упражнения типа «Я вижу, дышу, нюхаю, говорю, кушаю, слышу», «Руки — я всё делаю», «Ноги — я хожу», «Я смеюсь, радуюсь, плачу», «Я играю, мои игрушки», «Моя кукла — она похожа на меня».
- выражать с помощью вербальных и невербальных средств общения свои впечатления (звукоподражания, отдельные слова), возможности, желания: я могу, я хочу, мне нравится.
- участвовать в играх на звукоподражание.
- выражать радость от достижения своих целей.

### Учебно-тематический план

<b>№</b>	<b>Наименование разделов программы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Содержание раздела</b>
<b>1</b>	<b>«Представления о себе».</b>	<b>5</b>	
<b>2</b>	<b>«Семья».</b>	<b>5</b>	
<b>3</b>	<b>«Гигиена тела».</b>	<b>10</b>	
<b>4</b>	<b>«Обращение с одеждой и обувью».</b>	<b>13</b>	
<b>5</b>	<b>Закрепление по учебному курсу «Человек». Обобщение.</b>	<b>1</b>	
		<b>Всего:</b>	<b>34 ч.</b>

#### **Основное содержание учебного предмета**

**Содержание курса состоит из следующих разделов:**

*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 определённому полу.

Умение определять «моё» и «не моё», осознавать и выражать свои интересы, желания.

Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Умение соблюдать режимные моменты (чистка зубов утром и вечером, мытьё рук после посещения туалета и перед едой).

*Представления о своей семье, взаимоотношениях в семье.*

Представления о членах семьи, родственных отношениях в семье и своей социальной роли.

**Раздел «Представления о себе» включает следующее содержание:**

представления о своём теле, его строении, о своих двигательных возможностях, правилах здорового образа жизни, 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, причёсываться и т.д. Задачи по формированию навыков обслуживания себя в туалете включены в раздел «Туалет».

**Раздел «Обращение с одеждой и обувью»** включает задачи по формированию умений ориентироваться в одежде, соблюдать последовательность

действий при одевании и снятии предметов одежды.

**Раздел «Приём пищи»** предполагает обучение использованию во время еды столовых приборов питью из кружки, накладыванию пищи в тарелку, пользованию салфеткой.

В рамках **раздела «Семья»** предполагается формирование представлений о своем ближайшем окружении: членах семьи, взаимоотношениях между ними, семейных традициях. Ребёнок учится соблюдать правила и нормы культуры поведения и общения в семье, учится понимать окружающих людей, проявлять к ним внимание, общаться и взаимодействовать с ними.

**Содержание учебного предмета**

Содержание	1 полугодие	2 полугодие
<b>1.Представления о себе</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1.1. Узнавание (различение) частей тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колено, ступня, пальцы, пятка)</li><li>• 1.2. Знание назначения частей тела</li><li>• 1.3. Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы)</li><li>• 1.4. Знание назначения частей лица</li></ul>		
<b>2. Семья</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2.1. Узнавание (различение) членов семьи</li><li>• 2.2. Узнавание (различение) детей и взрослых</li></ul>		
<b>3. Гигиена тела</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3.1. 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)</li><li>• 3.2. Вытирание лица</li><li>• 3.3. 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)</li><li>• 3.4. Чистка зубов</li><li>• 3.5. Полоскание полости рта</li><li>• 3.6. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта (открывание тюбика с зубной пастой, намачивание щётки, выдавливание зубной пасты на зубную щетку, чистка зубов, полоскание рта, мытьё щётки, закрывание тюбика с зубной пастой)</li><li>• 3.7. Расчёсывание волос</li><li>• 3.8. Сообщение о желании сходить в туалет</li></ul>		
<b>4. Обращение с одеждой и обувью</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 4.1. 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))</li><li>• 4.2. Знание назначения предметов одежды</li></ul>		

- 4.3. Узнавание (различение) предметов обуви (сапоги (валенки), ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки)
- 4.4. Расстёгивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, шнурка)
- 4.5. Застёгивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, шнурка)

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№№п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов
1	<b>1 четверть (5 ч.) Представления о себе. «Кто я? Я - девочка»</b>		
2-3	«Части тела» (голова, туловище, руки, ноги). Назначение частей тела.		
4-5	«Части лица (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы)». Назначение частей лица.		
6-7	<b>Семья.</b> «Члены семьи: мама, пapa, бабушка, дедушка, брат, сестра»		
8-9	«Дети и взрослые»		
10	Обобщение по разделам: «Представления о себе», «Семья»		
11	<b>2 четверть (10 ч.) Гигиена тела. «Горячая и холодная вода»</b>		
12	«Мытьё рук в раковине». Соблюдение последовательности действий при мытье рук.		
13	«Вытиранье рук полотенцем».		
14	Мытьё и вытиранье лица.		
15	«Уход за зубами». Чистка зубов. Полоскание полости рта.		
16-17	Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта.		
18-19	«Расчёсывание волос. Уход за волосами».		
20	Обобщение по разделу «Гигиена тела»		
21	<b>3 четверть (13 ч.) Обращение с одеждой и обувью.</b> «Различение предметов верхней одежды» (пальто, куртка, шуба, плащ)		
22	Узнавание предметов одежды: шапка, шарф, варежки, перчатки.		
23	«Одеваемся на прогулку» - игра		
24	«Обувь: сапоги, валенки, ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки» ( <i>узнавание, различение предметов обуви, сапоги, валенки, ботинки, кроссовки, туфли, тапки</i> ). Узнавание предметов одежды и обуви: куртка, шапка, брюки, свитер, ботинки.		

№п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов
25	Практические упражнения ( <i>Расстёгивание (развязывание) липучки, молнии, пуговицы, шнурка.</i> )		
26	Практические упражнения ( <i>Застёгивание (завязывание) липучки, молнии, пуговицы, шнурка</i> )		
27	Повторение изученного «Узнавание и различие предметов одежды и обуви»		
28	<b>4 четверть</b> Раздевание. Снятие отдельных предметов одежды: свитер, футболка. Расстёгивание молний, кнопок.		
29-30	Одевание: застёгивание липучек, кнопок, пуговиц, молний. Умение выполнять доступные бытовые поручения (обязанности), связанные с уборкой, уходом за вещами		
31 32 33	Надевание предмета одежды: шапка, свитер, футболка. Складывание одежды на стул, в шкаф. <b>Гигиена тела.</b> Туалет. Сообщение о желании сходить в туалет.		
34	Обобщение за год. Повторение изученных тем.		
	<b>ИТОГО ЗА ГОД:</b>		<b>34 ч.</b>

#### Требования к уровню подготовки обучающейся

- 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.
  - Иметь представление о собственном теле.
  - Умение отнести себя к определённому полу.
  - Умение определять «моё» и «не моё», осознавать и выражать свои интересы, желания.
- 2) Умение решать ежедневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей.
  - Умение обслуживать себя: принимать пищу и пить, ходить в туалет, выполнять гигиенические процедуры, одеваться и раздеваться и др.
  - 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 своё 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, мытьё 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.

#### Учебно-методическое обеспечение предмета

- 1.Программы обучения глубоко - умственно отсталых детей». Москва: 1983 год. Составитель - НИИ дефектологии АПН СССР.
- 2.Интернет – ресурсы:

Сайты коррекционных школ

Сайты учителей коррекционных школ

Электронные презентации

3 Виды одежды и обуви.

4. Графика, схемы, таблицы - пиктограммы с изображениями занятий, моментов и др. событий.

5. Дидактические игры по лексическим темам.

6.Картины, наглядные пособия.

7. Невербальные средства общения (жест, мимика, голос).

8.Предметы различной формы, величины, цвета; посуда - вставления (стаканчики одинаковой величины); шнурочки, липучки.

