

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области,
Муниципальное образование «Тарасовский район»,
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Красновская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей естественно-
научного цикла
Протокол №1 от
26.08.2026 г.
Руководитель МО
Аганян Т. А.

СОГЛАСОВАНО
с заместителем
директора по УВР
Демьяненко И.Н.

Подпись

28.08.2026 г.

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического
Совета
Протокол № 1 от
28.08.2026 г.

Председатель
Воропаев С. Н.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Воропаев С. Н.

Приказ от
28.08.2026 г. № 130



**Адаптированная рабочая программа
по предмету «Человек»**

**для обучающегося с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), вариант 2**

5 класс

(обучение на дому)

Уровень общего образования: среднее общее

Количество часов: 2

Учитель: Колосова Т. А.

Квалификационная категория: высшая

х. Верхний Митякин

2026-2027 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с ОВЗ, Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026 (ред. от 17.07.2024) , Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), Федеральной программой воспитания с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей. Программа «Человек» предназначена для учащихся 5 класса с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, сложным множественным дефектом, составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Цель обучения предмету – формирование представления о себе самом и ближайшем окружении.

Задачи предмета:

- формировать представление о себе как «Я», осознание общности и различий «Я» от других;
- формировать умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей: прием пищи, туалет, гигиена тела, одевание (раздевание);
- формировать умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- формировать представления о своей семье, взаимоотношениях в семье.

Общая характеристика учебного предмета

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.

Программа представлена следующими разделами: «Представления о себе», «Семья», «Гигиена тела», «Туалет», «Обращение с одеждой и обувью», «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 мыть руки, мыться под душем, чистить зубы, мыть голову, стричь ногти, причесываться и т.д. Раздел «Одевание и раздевание» 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.

Обучение по предмету носит прежде всего ярко выраженную практическую направленность. Для обучения создаются такие условия, которые дают возможность каждому ребенку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Материал подбирается по объему и komponуется по степени сложности, исходя из особенностей развития каждого ребенка.

Содержание каждого раздела раскрывается в календарно – тематическом планировании.

Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение предмета «Человек» в 5 классе по индивидуальной программе отводится 2 часа в неделю, курс рассчитан на 68 часов (34 учебные недели). Согласно годовому календарному учебному графику

МБОУ Красновской СОШ, на изучение учебного курса запланировано - 69 часов (2 часа в неделю).
Срок реализации программы - 2026-2027 учебный год.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Представления о себе

Я - человек. Дата рождения. Сведения о себе. Свободное время человека. Расскажи о себе. Строение человека (скелет). Строение человека (мышцы). Строение человека (кожа). Возрастные изменения человека.

Семья

Кто живёт рядом со мной. «Кто я? Я – племянник. Я – племянница». Как мы проводим рабочие и выходные дни. Кем работают родители. Рассказ о своей семье.

Гигиена тела

Последовательность действий при подстригании ногтей ножницами. Последовательность действий при подпиливании ногтей пилочкой. Последовательность действий при нанесении покрытия на ногтевую поверхность. Последовательность действий при удалении декоративного покрытия с ногтей. Последовательность действий при нанесении косметического средства на лицо. Последовательность действий при расчесывании волос. Последовательность действий при мытье и вытирании волос. Последовательность действий при сушке волос феном. Последовательность действий при использовании косметическими средствами.

Туалет

Правила посещения туалета.

Обращение с одеждой и обувью

Последовательность действий при одевании комплекта одежды по сезонам. Контроль своего внешнего вида. Различение лицевой и изнаночной стороны одежды. Различение передней и задней стороны одежды. Различение верха и низа одежды. Различение правого и левого ботинка. Выворачивание одежды. Шнуровка обуви.

Прием пищи

Поведение за столом. Накладывание пищи в тарелку. Разнообразие продуктов. Еда руками. Еда ложкой и вилкой. Использование салфетки во время приема пищи. Последовательность действий уборки стола после еды. Использование ножа и вилки во время приема пищи

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные и предметные планируемые результаты освоения программы обучающимися рассматриваются в качестве возможных (примерных), соответствующих индивидуальным возможностям и специфическим образовательным потребностям обучающихся.

Ожидаемые личностные результаты:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Возможные предметные результаты

5 класс

соблюдать последовательность действий при посещении туалета;
соотносить себя и других с определенной возрастной категорией;
называть (узнавать глобально), писать свое имя, фамилию и отчество;
называть (показывать число) свой возраст, время года, в котором родился (дату рождения);
различать виды деятельности в свободное время;
рассказывать о себе;
узнавать и различать кости человека;
узнавать и различать мышцы человека;
знать назначение кожи;
различать возрастные изменения человека;
подстригать ногти ножницами;
подпиливать ногти пилочкой;
наносить покрытие на ногтевую поверхность;
удалять декоративное покрытие с ногтей;
наносить косметическое средство на лицо;
расчесывать волосы;
мыть и вытирать волос;
сушить волос феном;
пользоваться косметическими средствами;
различать свою социальную роль в семье;
различать социальные роли членов семьи;
различать бытовую и досуговую деятельность членов семьи;
различать и называть профессии членов семьи;
рассказывать о своей семье;

знать правила культурного поведения за столом;
накладывать пищу из большой емкости в тарелку;
различать продукты, которые можно кушать руками;
пользоваться вилкой, ложкой, салфеткой во время приёма пищи;
чисто убирать со стола;
пользоваться ножом и вилкой во время приёма пищи;
различать одежду и обувь по сезонам;
следить за своим внешним видом;
различать лицевую и изнаночные стороны;
различать переднюю и заднюю стороны одежды;
различать верх и низ одежды;
различать правый и левый ботинок;
выворачивать одежду;
завязывать и развязывать шнурки.

Изучение предмета «Человек» в 5 классе направлено на формирование следующих **базовых учебных действий**.

Личностные результаты:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;
- осознание себя как одноклассника, друга;
- осознание себя как члена семьи;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- готовность к безопасному и бережному поведению в обществе.

Коммуникативные результаты:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные результаты:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями;
- следовать предложенному плану, работать в общем темпе;
- организовывать рабочее место;
- контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами;
- принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев;
- корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные результаты:

- сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами- заместителями;
- наблюдать;
- работать с информацией (понимать изображение, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях);
- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Представления о себе	15	1		1. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://schoolcollektion.edu.ru 2. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru , http://or.edu.ru
2	Семья	9			
3	Гигиена тела	16		8	
4	Туалет	1			
5	Обращение с одеждой и обувью	16	1	5	
6	Прием пищи	12		6	
	Всего:	69	2	19	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол-во часов			Дата изучения	Корректировка даты	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1.	Правила посещения туалета	1			02.09.26		http://schoolcollection.edu.ru http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru
2.	Я - человек.	1			04.09.26		
3.	Дата рождения.	1			09.09.26		
4.	Сведения о себе.	1			11.09.26		
5.	Свободное время человека.	1			16.09.26		
6.	Расскажи о себе.	1			18.09.26		
7.	Расскажи о себе.	1			23.09.26		
8.	Строение человека (скелет).	1			25.09.26		
9.	Строение человека (скелет).	1	1		30.09.26		
10.	Строение человека (мышцы).	1			02.10.26		
11.	Строение человека (мышцы).	1			07.10.26		
12.	Строение человека (кожа).	1			09.10.26		
13.	Строение человека (кожа).	1			14.10.26		
14.	Возрастные изменения человека.	1			16.10.26		
15.	Возрастные изменения человека.	1			21.10.26		
16.	Обобщающий урок по	1			23.10.26		

	разделам «Туалет», «Представления о себе».						
17	Последовательность действий при подстригании ногтей ножницами.	1			06.11.26		http://schoolcollektion.edu.ru http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru
18	Последовательность действий при подстригании ногтей ножницами.	1		1	11.11.26		
19	Последовательность действий при подпиливанием ногтей пилочкой.	1		1	13.11.26		
20	Последовательность действий при нанесении покрытия на ногтевую поверхность.	1			18.11.26		
21	Последовательность действий при удалении декоративного покрытия с ногтей.	1		1	20.11.26		
22	Последовательность действий при нанесении косметического средства на лицо.	1			25.11.26		
23	Последовательность действий при нанесении косметического средства на лицо.	1		1	27.11.26		
24	Последовательность действий при расчесывании волос.	1			02.12.26		

25	Последовательность действий при расчесывании волос.	1		1	04.12.26		
26	Последовательность действий при мытье и вытирании волос.	1			09.12.26		
27	Последовательность действий при мытье и вытирании волос.	1		1	11.12.26		
28	Последовательность действий при сушке волос феном.	1			16.12.26		
29	Последовательность действий при сушке волос феном.	1		1	18.12.26		
30	Последовательность действий при использовании косметическими средствами.	1			23.12.26		
31	Последовательность действий при использовании косметическими средствами.	1		1	25.12.26		
32	Обобщающий урок по разделам: «Гигиена тела».	1			30.12.26		
33	Кто живёт рядом со мной.	1			13.01.27		http://schoolcollektion.edu.ru http://fcior.edu.ru ,
34	Кто живёт рядом со мной.	1			15.01.27		

35	«Кто я? Я – племянник. Я – племянница».	1			20.01.27		http://eor.edu.ru
36	«Кто я? Я – племянник. Я – племянница».	1			22.01.27		
37	Как мы проводим рабочие и выходные дни.	1			27.01.27		
38	Кем работают родители.	1			29.01.27		
39	Рассказ о своей семье.	1			03.02.27		
40	Рассказ о своей семье.	1			05.02.27		
41	Обобщающий урок по разделам: «Семья».	1			10.02.27		
42	Поведение за столом.	1			12.02.27		http://schoolcollektion.edu.ru http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru
43	Накладывание пищи в тарелку.	1		1	17.02.27		
44	Разнообразие продуктов. Еда руками.	1		1	19.02.27		
45	Еда ложкой и вилкой. Использование салфетки во время приема пищи.	1			24.02.27		
46	Еда ложкой и вилкой. Использование салфетки во время приема пищи.	1		1	26.02.27		
47 48	Последовательность действий уборки стола после еды.	1		1	03.03.27		

48	Последовательность действий уборки стола после еды.	1		1	05.03.27		
49	Использование ножа и вилки во время приема пищи	1			10.03.27		
50	Использование ножа и вилки во время приема пищи	1			12.03.27		
51	Использование ножа и вилки во время приема пищи	1		1	17.03.27		
52	Обобщающий урок по разделу «Прием пищи».	1			19.03.27		
53	Последовательность действий при одевании комплекта одежды по сезонам.	1			24.03.27		http://schoolcollektion.edu.ru http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru
54	Последовательность действий при одевании комплекта одежды по сезонам.	1			26.03.27		
55	Контроль своего внешнего вида.	1			07.04.27		
56	Контроль своего внешнего вида.	1		1	09.04.27		
57	Различение лицевой и изнаночной стороны одежды.	1			14.04.27		
58	Различение лицевой и изнаночной стороны одежды.	1		1	16.04.27		

59	Различение передней и задней стороны одежды.	1		1	21.04.27		
60	Различение верха и низа одежды.	1		1	23.04.27		
61	Выворачивание одежды.	1		1	28.04.27		
62	Различение правого и левого ботинка.	1			30.04.27		
63	Различение правого и левого ботинка.	1			05.05.27		
64	Головные уборы.	1			07.05.27		
65	Шнуровка обуви.	1			12.05.27		
66	Шнуровка обуви.	1			14.05.27		
67	Шнуровка обуви.	1		1	19.05.27		
68	Обобщающий урок по разделу: «Обращение с одеждой и обувью»	1	1		21.05.27		
69	Итоговый урок. Чему я научился	1			26.05.27		
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		69	2	19			

Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности

- «Ориентировка в окружающем мире» учебное пособие для 3 – 4 классов 2-го отделения общеобразовательной вспомогательной школы: для работы в классе / Т. В. Демьянёнок – Минск: Народная асвета, 2004 – 80 с.: ил.

- «Ориентировка в окружающем» учебное пособие для 4 класса 2-го отделения вспомогательной школы: для работы в классе / Т. В. Демьянёнок – Минск: изд. центр БГУ, 2016 – 79 с.: ил.

Демонстрационные и печатные пособия:

- наборы сюжетных и предметных картинок в соответствии с тематикой;
- фотографии с изображением членов семьи ребенка;
- видеоматериалы, презентации, мультипликационные фильмы, иллюстрирующие внутрисемейные взаимоотношения;
- предметные картинки из сери: «одежда», «обувь», «головные уборы»;
- предметы одежды;
- дидактическая кукла;
- пиктограммы;
- посуда (тарелка, вилка, ложка);
- мнемотаблицы;
- предметы для ухода за одеждой: щетка, утюг;
- предметы личной гигиены: мыло, расческа, полотенце, зубная щетка, носовой платок;
- маникюрные ножницы;
- шнуровка «башмак»;
- трафареты, карандаши.

Материально-техническое обеспечение:

- персональный ноутбук;
- многофункциональное устройство;
- мультимедийный проектор;
- интерактивная доска;
- документ-камера;
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие содержанию программы.

Используемая литература:

1. Баряева Л.Б., Яковлева Н.Н. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. – СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2011. – 475 с.

2. Бгажнокова И.М. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития. – М.: Владос, 2010. – 239с.
3. Бгажнокова И.М. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы – М.: ВЛАДОС, 2007. – 181 с.
4. Жигорева М.В., Левченко И.Ю. Дети с комплексными нарушениями развития: диагностика и сопровождение. –М.: Национальный книжный центр, 2016. – 208 с.
5. Маллер А. Р., Цикото Г. В. Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2003.-208с
6. Методические рекомендации по вопросам внедрения федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). – М.: Мин-во образования и науки РФ, ГБОУ ВПО МГПУ, 2015.
7. Олигофренопедагогика: учеб. пособие для вузов / Т. В. Алышева, Г. В. Васенков, В. В. Воронкова и др.: Дрофа; Москва; 2009.
8. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)/М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2017.
9. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 класс, под редакцией И.М. Бгажноковой, 2013.
10. Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.
11. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
12. Шипицына Л. М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта. — 2-е изд., перераб. и дополн. — СПб.: Речь, 2005. — 477 с.
13. Юхтанова Е. А. Обучение детей с комплексными нарушениями развития // Молодой ученый. — 2017. — №39. — С. 118-121. — URL <https://moluch.ru/archive/173/45804/>