

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

Администрация Анучинского муниципального округа

МБОУ школа с.Чернышевка

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

СОГЛАСОВАНО

методист

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора

Протокол № 1
от «31» 08 2026 г.

Литвинова Д.В.
Протокол № 1
от «31» 08 2026 г.

Малахова О.А
Приказ № 103/2-а
от «31» 08 2026 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Человек»

для обучающихся 7 класса

с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2

с. Чернышевка, 2026 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Человек» для 7 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой (ФАООП УО).

Программа рассчитана на 1 час в неделю, всего 34 часа в учебном году.

Цель курса: формирование представлений о себе как о личности, своего физического «Я», а также максимальное развитие навыков самообслуживания, жизнеобеспечения и социальной адаптации в окружающем мире.

Основные задачи:

- Развитие представлений о собственном теле, органах чувств и их функциональном назначении.
- Закрепление и совершенствование культурно-гигиенических навыков и алгоритмов самообслуживания (уход за зубами, волосами, ногтями).
- Формирование социально-бытовых умений: поддержание порядка в доме, помощь семье, уход за личными вещами.
- Развитие базовых коммуникативных навыков для взаимодействия с близкими, педагогами и интеграции в общество.
- Обучение правилам безопасного поведения в быту, школе и общественных местах.

Специфика реализации:

Обучение детей по варианту 2 АООП (умеренная, тяжелая, глубокая умственная отсталость, ТМНР) опирается на предметно-практическую деятельность, игровые методы и пошаговые алгоритмы действий. Применяются средства альтернативной и дополнительной коммуникации (АДК): пиктограммы, предметные символы, карточки PECS.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- Осознание себя (в контексте роли ученика 7 класса, члена семьи, подрастающего человека).

- Владение базовыми навыками самообслуживания и бережного отношения к своему здоровью.
- Способность вступать в контакт и коммуницировать доступными средствами (речь, жесты, пиктограммы).
- Накопление позитивного опыта поведения и адаптации в знакомой социальной среде.

Предметные результаты:

- Умение определять, показывать и называть (самостоятельно или с помощью визуальных опор) части тела и лица.
- Выполнение гигиенических процедур (мытьё рук, умывание, чистка зубов) по алгоритму (самостоятельно или с частичной поддержкой).
- Умение последовательно одеваться и раздеваться, выбирать одежду по погоде.
- Аккуратный прием пищи, базовое использование столовых приборов.
- Узнавание и адекватное реагирование на членов семьи, учителей, одноклассников; соблюдение правил поведения в школе и дома.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (По разделам)

Раздел 1. Я и мое тело (8 часов)

Закрепление названий частей тела. Органы чувств и их функции. Уход за кожей лица, рук, волосами, зубами и ногтями.

Раздел 2. Здоровье и безопасность (8 часов)

Понятие о здоровье и признаках болезни. Режим дня семиклассника.

Безопасность в быту, обращение с опасными предметами. Правила поведения в школе.

Раздел 3. Семья и дом (9 часов)

Члены семьи, семейный альбом. Обязанности по дому. Уборка своей постели и рабочего места. Уход за одеждой и обувью.

Раздел 4. Общество и общение (9 часов)

Общение в школе, правила дружбы. Культурные формы приветствия, прощания и просьбы о помощи. Поведение в общественных местах (магазин, аптека, транспорт).

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (34 часа)

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1	Мой рост, мой вес. Как я изменился за лето.	1	Измерение роста/веса с учителем, рассматривание фото.
2	Части тела человека и их назначение.	1	Показ частей тела на себе, кукле, картинках.
3	Органы чувств: глаза — орган зрения.	1	Игры на нахождение предметов, различение цветов.
4	Органы чувств: уши, нос, язык.	1	Определение запахов, вкусов и звуков в игре.
5	Уход за лицом и руками (мытье рук и умывание).	1	Практические упражнения у раковины по схеме-алгоритму.
6	Уход за волосами. Как правильно причесываться.	1	Работа с расческой, уход за своим внешним видом.
7	Уход за зубами. Правила чистки зубов.	1	Работа с макетом челюсти, имитация движений щеткой.
8	Уход за ногтями. Зачем стричь ногти.	1	Знакомство с инструментами ухода с помощью взрослого.
9	Что такое здоровье? Как понять, что я заболел.	1	Обучение жестам и словам жалобы («болит», «плохо»).
10	Одежда и погода. Выбор вещей по сезону.	1	Одевание куклы или подбор картинок по погоде за окном.
11	Режим дня: мое утро и день.	1	Раскладывание карточек с последовательностью действий.
12	Режим дня: мой вечер и ночь.	1	Соотнесение действий (сон, отдых) со временем суток.
13	Полезные продукты для здоровья.	1	Сортировка муляжей еды на полезную и вредную.
14	Визит к врачу. Как вести себя в поликлинике.	1	Сюжетная игра «На приеме у доктора».
15	Безопасность в доме. Опасные предметы.	1	Изучение предметов, которые нельзя трогать (спички, нож).
16	Безопасность в школе. Поведение на перемене.	1	Отработка спокойного и безопасного шага по коридору.
17	Моя семья. Имена	1	Рассматривание фотографий

	родителей и близких.		семьи, называние родных.
18	Чем занимаются мои родители (профессии).	1	Рассматривание картинок профессий, беседа.
19	Обязанности в семье. Как я помогаю дома.	1	Моделирование простых дел (протереть стол, полить цветок).
20	Мой дом, мой домашний адрес.	1	Узнавание своего дома на фото, заучивание элементов адреса.
21	Моя комната (или мой личный уголок).	1	Наведение порядка в личных вещах, знание их мест.
22	Уборка постели.	1	Практическая тренировка: заправляем кровать по шагам.
23	Уборка рабочего места после занятий.	1	Складывание карандашей в пенал, книг в стопку.
24	Уход за домашней обувью и одеждой.	1	Очистка обуви губкой, развешивание куртки на плечики.
25	Поведение в семье: уважение к старшим.	1	Разбор ситуаций (уступить место, сказать «спасибо»).
26	Я — ученик 7 класса. Наша школа.	1	Экскурсия по школе, закрепление правил поведения в школе.
27	Мои одноклассники. Правила дружной игры.	1	Совместные игры без конфликтов, умение делиться.
28	Правила общения: приветствие и прощание.	1	Отработка слов и жестов («здравствуйте», «до свидания»).
29	Как попросить о помощи взрослого.	1	Моделирование ситуаций: «помогите открыть», «дай мне...».
30	Правила поведения с незнакомыми людьми.	1	Разбор ситуаций: почему нельзя уходить с чужими людьми.
31	Идем в магазин. Правила поведения в магазине.	1	Сюжетно-ролевая игра «Покупка сока или булочки».
32	Аптека. Зачем она нужна.	1	Знакомство с назначением аптеки (покупка пластыря, витамин).
33	Общественный транспорт. Правила безопасности.	1	Игра в автобус: правила посадки и поведения в салоне.

34	Итоговое занятие. Чему я научился за год.	1	Обобщающие игры на закрепление гигиенических навыков.
----	---	---	---

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА И МАТЕРИАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Учебная литература и дидактические материалы:

- Адаптированные дидактические материалы и рабочие тетради (Издательство «Просвещение», серия УМК для обучающихся с интеллектуальными нарушениями, авторы: Бгажнокова И. М., Матвеева Н. Б. и др.).
- Индивидуальные рабочие тетради (портфолио) обучающегося: листы с пошаговыми алгоритмами в картинках, карточки для глобального чтения.
- Предметные и сюжетные картинки по темам: «Средства гигиены», «Одежда и обувь», «Режим дня», «Профессии».

Методическая литература для педагога:

- Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС.
- Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС.
- Развитие устной речи и коммуникации у детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью: Методическое пособие / Авт.-сост.: Маллер А. Р., Цикото Г. В.
- Альтернативная и дополнительная коммуникация как средство развития детей с ограниченными возможностями здоровья / Сост. Л. Б. Баряева, Е. Т. Логинова. — СПб.