

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области**  
**Департамент по образованию администрации Волгограда**  
**МОУ СШ № 9**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО  
начальных классов

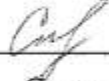


Бондаренко Н.В.

Протокол №1  
от «27» августа 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР



Синяшкина О.А.

Протокол №1  
от «29» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор



Клошина Е.И.

Приказ № 21  
от «29» августа 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Человек»**  
**начального общего образования**  
**для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата**  
**(вариант 6.4)**

г. Волгоград, 2025г.

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа начального общего образования обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (вариант 6.4) - это образовательная программа, адаптированная для обучения этой категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Адаптированная рабочая программа обучающихся с НОДА разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся для детей с ОВЗ (далее - Стандарт), с учетом федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой (далее - ФАООП).

Рабочая программа по предмету «Человек» составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата с умственной отсталостью и ТМНР (вариант 6.4), разработанной в соответствии с АООП НОО для обучающихся с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 6.4).

**Главная цель** - формирование представлений о себе как "Я" и своем ближайшем окружении и повышение уровня самостоятельности в процессе самообслуживания.

### **Задачи изучения предмета «Человек»:**

1. формирование умений умываться, чистить зубы, причесываться,
2. формирование умений ориентироваться в одежде и обуви, соблюдать последовательность действий при одевании и снятии предметов одежды и обуви, ухаживать за одеждой и обувью,
3. формированию навыков обслуживания себя в туалете,
4. формирование представлений о своем ближайшем окружении: членах семьи, взаимоотношениях между ними, семейных традициях. формирование умений соблюдать правила и нормы культуры поведения и общения в семье образцом культуры общения,
5. формирование знаний о назначении столовых приборов и правилами поведения за столом
6. учить понимать окружающих людей, проявлять к ним внимание, общаться и взаимодействовать с ними.

### **Специальные задачи:**

1. создание условий для возникновения речевой активности и использование усвоенного речевого материала;
2. формирование и расширение словарного запаса;
3. развитие сенсорно-перцептивных способностей учащихся: учить выделять зна комые объекты из фона зрительно, тактильно и на вкус (исходя из целесообразности и безопасности);
4. закрепление полученных представлений в процессе различных видов доступных учащимся социально-бытовых действий.

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

Специфика обучения заключается в его тесной взаимосвязи со всеми учебными предметами, особенно с предметами домоводство, речь и альтернативная коммуникация. В процессе обучения по предмету «Человек» учащийся начинает приобщаться к социаль ному миру, происходит становление личности ребенка при условии его активности, по знание им окружающего мира, смысла человеческих отношений, осознания себя в системе социального мира. Структура и содержание программы построена с учетом особенностей познава тельной деятельности обучающихся. Концентрическое расположение материала, когда одна и та же тема изучается несколько лет, создает условие для

постепенного наращивания сведений по теме (поэтапность), для постоянного повторения и углубления пройденного и отработка необходимых умений.

**Описание места учебного предмета:** программа рассчитана на 33 часа в год (1 час в неделю)

**Содержание учебного предмета:**

Обучение детей с НОДА по варианту 6.4. жизни в обществе включает формирование представлений об окружающем социальном мире и умений ориентироваться в нем, способствует возникновению взаимодействия с другими людьми. В силу различных особенностей физического, интеллектуального, эмоционального развития дети испытывают трудности в осознании социальных явлений. В связи с этим программа учебного предмета «Человек» позволяет планомерно формировать осмысленное восприятие социальной действительности и включаться на доступном уровне в жизнь общества, формируются представления о себе как об отдельном существе, с собственной объективной реальностью – телом и субъективной реальностью – психикой как миром эмоций и представлений. Взаимодействуя с другими, ребенок начинает осознавать и понимать себя.

В процессе обучения по программе у ребенка формируются представления о родном городе, в котором он проживает, о России. Знакомясь с рукотворными объектами и социальными явлениями окружающей действительности, ребенок учится выделять их характерные признаки, объединять в группы по этим признакам, устанавливать связи между ними. Получая представления о социальной жизни, в которую он включен, ребенок учится соотносить свое поведение и поступки других людей с нравственными ценностями (эталоны) и общепринятыми нормами поведения. Ребенок учится ориентироваться в различных ситуациях: избегать риски и угрозы его жизни и здоровью, в частности, учится быть внимательным и осторожным на улице, дома, в школе.

Целью обучения является формирование представления о себе самом и ближайшем окружении, формирование коммуникативных навыков для социализации детей в общество, формирование представлений о человеке и окружающем его социальном и предметном мире, а также умения соблюдать элементарные правила поведения в социальной среде.

Задачи программы:

- формировать гигиенические навыки;
- корректировать интеллектуальные и физические недостатки учащихся, развивать мелкую моторику рук;
- обучать правилам поведения на уроке, выполнению санитарно-гигиенических требований при использовании различных материалов;
- формировать организационные умения и навыки;
- формировать навыки культуры еды;
- развивать умения ориентироваться в задании;
- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу при выполнении процессов самообслуживания;
- развивать самостоятельность в выполнении навыков самообслуживания.
- формировать представления о школе, о расположенных в ней и рядом объектах (мебель, оборудование, игровая площадка),

- формировать и развивать умение соблюдать элементарные правила безопасности в повседневной жизнедеятельности,
- формировать представления о профессиях людей (учитель, повар, врач, водитель и т.д.),
- формировать представления о социальных ролях людей (пассажир, пешеход, покупатель и т.д.), правилах поведения согласно социальной роли,
- учить соблюдать правила поведения на уроках и во внеурочной деятельности, взаимодействовать со взрослыми и сверстниками,
- учить оказывать поддержку и взаимопомощь, сопереживать, сочувствовать,
- учить взаимодействовать в группе в процессе учебной, игровой и доступной трудовой деятельности,
- учить организовывать свободное время с учетом своих интересов,
- воспитывать интерес к праздничным мероприятиям, желание принимать в них участие,
- учить соблюдать традиции государственных, школьных праздников - дать представление о государственной символике.

Программа представлена следующими разделами: «Представления о себе», «Семья», «Гигиена тела», «Школа», «Квартира, дом, двор», «Предметы и материалы, изготовленные человеком», «Населенный пункт», «Транспорт», «Традиции и обычаи», «Страна».

Учебно – методическое планирование.

### *Представления о себе*

Идентификация себя как мальчика (девочки). Узнавание (различение) частей тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колени, 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 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. Знание возрастных изменений человека.

### *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. 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. Расчесывание волос. Мытье ушей. Чистка ушей. Вытирание ног. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног: намачивание ног,

намыливание ног, смывание мыла, вытирание ног. Гигиена интимной зоны. Пользование гигиеническими прокладками.

### *Семья*

Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) детей 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.

### *Школа*

Узнавание (различение) помещений школы. Знание назначения помещений школы. Нахождение помещений школы. Знание профессий людей, работающих в школе. Соотнесение работника школы с его профессией. Узнавание (различение) участков школьной территории. Знание назначения участков школьной территории. Знание (соблюдение) правил поведения на территории школы. Узнавание (различение) зон класса. Знание назначения зон класса. Знание (соблюдение) распорядка школьного дня. Узнавание (различение) школьных принадлежностей: школьная доска, парта, мел, портфель, учебник, тетрадь, дневник, карандаш, точилка, резинка, фломастер, пенал, ручка, линейка, краски, пластилин, альбом для рисования. Знание назначения школьных принадлежностей. Представление о себе как члене коллектива класса. Узнавание (различение) мальчика и девочки по внешнему виду. Знание положительных качеств человека. Знание способов проявления дружеских отношений (чувств). Умение выражать свой интерес к другому человеку.

### *Квартира, дом, двор*

Узнавание (различение) частей дома (стена, крыша, окно, дверь, потолок, пол). Узнавание (различение) типов домов: (одноэтажный (многоэтажный), каменный (деревянный)) дом. Узнавание (различение) мест общего пользования в доме (чердак, подвал, подъезд, лестничная площадка, лифт). Соблюдение правил при пользовании лифтом: ждать закрытия и открытия дверей, нажимать кнопку с номером нужного этажа, стоять во время движения лифта и др. Соблюдение правил безопасности, поведения в местах общего пользования в доме: не заходить в лифт с незнакомым человеком, не залезать на чердак, не трогать провода и др. Соблюдение правил пользования мусоропроводом (домофоном, почтовым ящиком, кодовым замком). Узнавание (различение) помещений квартиры (комната (спальная, детская, гостиная), прихожая, кухня, ванная комната, туалет, балкон). Знание функционального назначения помещений квартиры. Сообщение своего домашнего адреса (город, улица, номер дома, номер квартиры). Узнавание своего домашнего адреса (на слух, написанного). Узнавание (различение) частей территории двора (место для отдыха, игровая площадка, спортивная площадка, место для парковки автомобилей, место для сушки белья, место для выбивания ковров, место для контейнеров с мусором, газон). Знание (соблюдение) правил безопасности и поведения во дворе. Узнавание (различение) предметов посуды: тарелка, стакан, кружка, ложка, вилка, нож, кастрюля, сковорода, чайник, половник. Узнавание (различение) часов (наручные, настенные). Узнавание (различение) аудио, видеотехники и средствах связи (телефон, компьютер, планшет, магнитофон, плеер, видеоплеер). Знание назначения технического устройства (сотовый телефон, планшет, видеоплеер и др.). Соблюдение последовательности действий при пользовании телефоном (плеером, планшетом и др.): включение, использование (связь, игра и т.п.), выключение.

### *Предметы и материалы, изготовленные человеком*

Узнавание свойств бумаги (рвется, мнется, намокает). Узнавание (различение) видов бумаги по плотности (альбомный лист, папиросная бумага, картон и др.), по фактуре (глянцевая, бархатная и др.). Узнавание предметов, изготовленных из бумаги (салфетка, коробка, газета, книга и др.).

Узнавание (различение) инструментов, с помощью которых работают с бумагой (ножницы, шило для бумаги, фигурный дырокол). Знание свойств дерева (прочность, твёрдость, плавает в воде, дает тепло, когда горит). Узнавание предметов, изготовленных из дерева (стол, полка, деревянные игрушки, двери и др.). Знание свойств стекла (прозрачность, хрупкость). Узнавание предметов, изготовленных из стекла (ваза, стакан, оконное стекло, очки и др.).

Соблюдение правил безопасности при обращении с предметами, изготовленными из стекла. Знание свойств резины (эластичность, непрозрачность, водонепроницаемость). Узнавание предметов, изготовленных из резины (резиновые перчатки, сапоги, игрушки и др.). Знание свойств металла (прочность, твёрдость – трудно сломать, тонет в воде). Узнавание предметов, изготовленных из металла (ведро, игла, кастрюля и др.). Знание свойств ткани (мягкая, мнется, намокает, рвётся). Узнавание предметов, изготовленных из ткани (одежда, скатерть, штора, покрывала, постельное бельё, обивка мебели и др.). Знание свойств пластмассы (лёгкость, хрупкость). Узнавание предметов, изготовленных из пластмассы (бытовые приборы, предметы посуды, игрушки, фломастеры, контейнеры и т.д.).

#### *Населенный пункт*

Узнавание (различение) элементов городской инфраструктуры, улицы (проспекты, переулки), площади, здания, парки). Узнавание (различение), назначение зданий: кафе, вокзал (железнодорожный, автовокзал), службы помощи (сберкасса, больница, поликлиника, парикмахерская, почта), магазин (супермаркет, одежда, посуда, мебель, цветы, продукты), театр (кукольный), жилой дом. Узнавание (различение) профессий (врач, продавец, кассир, повар, строитель, парикмахер, почтальон, работник банка). Знание (соблюдение) правил поведения в общественных местах. Узнавание (различение) частей территории улицы (проезжая часть, тротуар). Узнавание (различение) технических средств организации дорожного движения (дорожный знак («Пешеходный переход»), разметка («зебра»), светофор). Знание (соблюдение) правил перехода улицы. Знание (соблюдение) правил поведения на улице. Узнавание (различение) достопримечательностей своего города (например) (Аллея Героев, Братское кладбище, Памятник Матерям войны и др.).

#### *Транспорт*

Узнавание (различение) наземного транспорта. Знание назначения наземного транспорта. Узнавание (различение) воздушного транспорта. Знание назначения воздушного транспорта. Узнавание (различение) водного транспорта. Знание назначения водного транспорта. Знание (называние) профессий людей, работающих на транспорте. Соотнесение деятельности с профессией. Узнавание (различение) общественного транспорта. Знание (соблюдение) правил поведения в общественном транспорте. Узнавание (различение) специального транспорта (пожарная машина, скорая помощь, полицейская машина). Знание назначения специального транспорта. Знание профессий людей, работающих на специальном транспорте. Соотнесение деятельности с профессией. Знание места посадки и высадки из автобуса. Пользование общественным транспортом (посадка в автобус, покупка билета и др.).

### *Традиции, обычаи*

Знание традиций и атрибутов праздников (Новый Год, День Победы, 8 марта, Масленица, 23 февраля, Пасха). Знание школьных традиций.

### *Страна*

Знание названия государства, в котором мы живем. Знание (узнавание) государственной символики (герб, флаг, гимн). Узнавание президента РФ (на фото, видео). Знание названия столицы России.

## **Планируемые результаты:**

### **Возможные предметные результаты:**

- 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, место жительства, свои интересы, хобби.
- Представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям.
- Представления о мире, созданном руками человека Интерес к объектам, изготовленным руками человека.
- 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.
- Расширение представлений об окружающих первоначальными представлениями о социальной жизни, о социальных ролях людей.
- людях: овладение профессиональных и
- Представления о профессиях людей, окружающих обучающегося (учитель, повар, врач, водитель).
- Представления о социальных ролях людей (пассажир, пешеход, покупатель), правилах поведения согласно социальной роли.
- Определение круга своих социальных ролей, умение вести себя в конкретной ситуации соответственно роли.
- Освоение навыков учебной деятельности и накопление опыта продуктивного взаимодействия со взрослыми и сверстниками.
- Умение соблюдать правила поведения на уроках и во внеурочной деятельности, взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, выбирая адекватную дистанцию и формы контакта соответствующих возрасту и полу обучающегося.
- Стремление находить друзей, участвовать в коллективных играх, мероприятиях, занятиях, организовывать личное пространство и время (учебное и свободное).
- Умение находить друзей на основе личностных симпатий.

- Умение строить дружеские отношения, оказывать поддержку и взаимопомощь, сопереживать, сочувствовать.
- Умение взаимодействовать в группе в процессе учебной, игровой и доступной трудовой деятельности.
- Умение организовывать свободное время с учетом своих интересов. Накопление положительного опыта сотрудничества, участия в общественной ЖИЗНИ.
- Интерес к праздничным мероприятиям, желание принимать участие в них, получение положительных впечатлений от взаимодействия в процессе совместной деятельности.
- Использование простейших эстетических ориентиров и (ИЛИ) эталонов в быту, дома и в школе.
- Умение соблюдать традиции государственных, семейных, школьных праздников.
- Представления об обязанностях и правах ребенка.
- Представления о праве на жизнь, на образование, на труд, на неприкосновенность личности и достоинства.
- Представления об обязанностях обучающегося, сына или дочери, гражданина. Формирование представления о России.
- Представление о государственной символике.
- Представление о значимых исторических событиях и выдающихся людях России.
- 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.

#### **Возможные метапредметные результаты:**

- выполнять упражнения по предложенному учителем образцу, по памяти, по словесной инструкции;
- слушать и понимать собеседника, выполнять несложные инструкции, отвечать на вопросы.

#### **Возможные личностные результаты:**

- 1) формирование основ персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу; осознание себя, как гражданина России;
- 2) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына или дочери, пассажира, покупателя) развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- б) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов
1.	Представления о себе.	6
2.	Семья.	2
3.	Гигиена тела.	7
4.	Туалет.	2
5.	Обращение с одеждой и обувью	14
6.	Прием пищи.	2

### Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Самоподготовка с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
		Всего	Очная форма	Контрольные работы	
1	Представления о себе. Возраст и пол.	1	0,25		0,75
2	Части тела человека: голова, туловище, руки, ноги.	1	0,25		0,75
3	Части лица человека: глаза, нос, рот.	1	0,25		0,75
4	Части лица человека: губы, язык, зубы.	1	0,25		0,75
5	Части тела человека: голова (волосы, лицо, уши).	1	0,25		0,75

6	Предметы личной гигиены: носовой платок. Алгоритм пользования носовым платком.	1	0,25		0,75
7	Семья.	1	0,25		0,75
8	Члены семьи: мама, папа, брат, сестра.	1	0,25		0,75
9	Предметы и средства личной гигиены. (полотенце, мыло)	1	0,25		0,75
10	Гигиена рук. Алгоритм мытья рук.	1	0,25		0,75
11	Предметы и средства для ухода за полостью рта. (зубная щетка, зубная паста)	1	0,25		0,75
12	Гигиена полости рта. Алгоритм чистки зубов.	1	0,25		0,75
13	Алгоритм утреннего туалета.	1	0,25		0,75
14	Предметы и средства для ухода за волосами. Алгоритм расчесывания волос	1	0,25		0,75
15	Предметы и средства для ухода за ногами. Алгоритм мытья ног.	1	0,25		0,75
16	Туалет. Алгоритм действий в	1	0,25		0,75

	туалете.				
17	Гигиенические процедуры после посещения туалета.	1	0,25		0,75
18	Одежда для мальчиков и для девочек.	1	0,25		0,75
19	Виды одежды по сезону. Демисезонная одежда.	1	0,25		0,75
20	Алгоритм одевания и раздевания одежды	1	0,25		0,75
21	Алгоритм расстёгивания и застегивания липучек, кнопок на одежде.	1	0,25		0,75
22	Алгоритм расстёгивание и застегивание пуговиц, молнии на одежде.	1	0,25		0,75
23	Виды обуви по сезону. Демисезонная обувь.	1	0,25		0,75
24	Вешалка, плечики для одежды.	1	0,25		0,75
25	Способы складывания одежды после прогулки.	1	0,25		0,75
26	Виды обуви по сезону. Зимняя обувь.	1	0,25		0,75

27	Алгоритм обувания и снятия обуви (сапоги, зимние ботинки)	1	0,25		0,75
28	Головные уборы. Виды головных уборов по сезону.	1	0,25		0,75
29	Виды одежды по сезону: летняя	1	0,25		0,75
30	Виды обуви по сезону: летняя.	1	0,25		0,75
31	Алгоритм обувания и снятия обуви (сандалии, кроссовки)	1	0,25		0,75
32	Посуда. Виды посуды. Чайная посуда: чашка, блюдце. Столовые приборы: вилка, ложка. Правила пользования столовыми приборами: ложкой, вилкой	1	0,25		0,75
33	Итоговая контрольная работа.	1	0,25		0,75
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	8,25	1	24,75