



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга**

Московский пр., дом. 203, лит. А

Тел.: 417 32 10

Обсуждена и согласована

Председатель МО
Чернятьева Е.Н.

«26» августа 2026 г.

Обсуждена и согласована

Заместитель директора по УР
О.А. Авдоница

«27» августа 2026 г.

Принята педагогическим советом

школы № 613
Протокол № 1 от
«31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы № 613
О.Н. Рябова

Приказ № 143
«31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Человек»
5 Б КЛАССА
(2 варианта обучения)

(адаптированная для учащихся с интеллектуальными нарушениями)

Составлена учителем: Чернятьевой Екатериной Николаевной
Высшей квалификационной категории

Учебный год: 2026-2027
Санкт - Петербург

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

«Человек» 5-«Б» класс (II вариант обучения)

Нормативная основа программы

Программа разработана с учетом особенностей обучающихся с интеллектуальными нарушениями и сформирован в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями);
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28-09-2020 год № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ № 2 от 28-01-2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
- Приказа О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года № 254;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью интеллектуальными нарушениями (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026);
- Решением педагогического совета ГБОУ школа № 613, Протокол № 3 от 29-12-2021;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613. Учебным планом ГБОУ школы №613 Московского района Санкт-Петербурга на 2026-2027 учебный год.

Пояснительная записка

Формирование представлений о себе способствует возникновению взаимодействия с другим людьми, приобщению к социальному миру. С другой стороны, именно в социальном взаимодействии 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.

Цель обучения по программе: «Человек» - формирование представлений о себе как целостном «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».

Образовательные задачи раздела «Представления о себе» направлены на формирование представлений о своем теле, о своих двигательных возможностях, ощущениях, о своих потребностях.

Раздел «Гигиена тела» включает задачи по формированию умений умываться, мыться под душем, чистить зубы, мыть голову, стричь ногти, причесываться и т.д. Раздел «Обращение с одеждой и обувью» включает задачи по формированию умений ориентироваться в одежде, соблюдать последовательность действий при одевании и снятии предметов одежды.

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 навыкам приема пищи и питья, использованию во время еды столовых приборов, пользованию салфеткой.

Раздел «Туалет» включает задачи по формированию навыков обслуживания себя в туалете.

Освоение содержания раздела «Семья» предполагает формирование представлений о своем ближайшем окружении: членах семьи, взаимоотношениях между ними, семейных традициях.

Количество учебных часов

Программа рассчитана на 2 часа в неделю (согласно учебному плану). При 34 учебных неделях общее количество часов на изучение в 5 классе составит 68 часов.

1 четверть – 16 часов

2 четверть – 16 часов

3 четверть – 22 часов

4 четверть – 14 часов

Используемый учебно-методический комплект

-Адаптированная основная общеобразовательная программа (АООП) образования для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР (2 вариант) в соответствии с ФГОС УО.

- Баряева Л.Б., Бойков Д.И., Гаврилушкина О.П., Яковлева Н.Н., Липакова В.И. Програма образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью. – СПб.: ЦДК проф. Баряевой Л.Б., 2011

Содержание программы по курсу

«Человек» 5-«Б» класс

(II вариант обучения)

Планируемые предметные результаты освоения курса «Человек» в 5 классе (II вариант обучения)

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью (вариант II для обучающихся с умственной отсталостью) результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося.

Минимальный уровень

- Позволяет оказывать сенсорное воздействие на собственное тело
- Доступным образом даёт ответ на сенсорный контакт.
- Умение воспринимать собственное тело как целое
- Умение узнавать части тела, как части своего собственного тела;
- Умение принимать процесс игры с собственным телом.
- Принимает процесс одевания-раздевания, приема пищи, умывания, чистки зубов, посещения туалета;
- Помогает при одевании-раздевании, приема пищи, умывания, чистки зубов, посещении туалета;
- Одевается-раздевается, принимает пищу, умывается, чистит зубы, посещает туалет, одевается и раздевается с помощью взрослого или самостоятельно;
- Сообщает о голоде-жажде, о потребности посетить туалет

Базовый уровень

1. *Представление о себе как «Я», осознание общности и различий «Я» от других:*
 - Умение соотнести себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале.
 - Иметь представление о собственном теле.
 - Относить себя к определенному полу.
 - Умение определять «моё» и «не моё».
 - Умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол доступными средствами.
2. *Участие в решении каждодневных жизненных задач, связанных с удовлетворением первоочередных потребностей:*

- Умение принимать помощь взрослого
 - Эмоционально – положительно относиться к гигиеническим процедурам
 - Проявлять максимально возможную самостоятельность в самообслуживании: при приеме пищи, пользовании туалетом, выполнении гигиенических процедур, одевании и раздевании.
 - Умение производить отдельные доступные действия, операции по самообслуживанию и выполнять их последовательно.
 - Умение сообщать о своих потребностях и желаниях, боли или проблеме доступным способом.
3. *Представления о своей семье, взаимоотношениях в семье:*
- Имеет представление о семье и её членах как близких ребёнку людям
 - Имеет представления о членах семьи, родственных отношениях в семье и своей социальной роли, основных занятиях членов семьи, быте и досуге семьи.

Материально-техническое обеспечение для реализации программы по предмету «Человек» включает: классы с мягким покрытием для двигательной активности детей, маленькое зеркало, столовые приборы, при необходимости адаптированные для нужд детей. Одежда и обувь ребенка. Гигиенические принадлежности: мыло, салфетки, крем, зубная паста, зубная щетка. Предметные и сюжетные картинки, фотографии и видеозаписи с изображением членов семьи ребенка; пиктограммы и видеозаписи действий, пиктограммы с изображением действий, операций самообслуживания, используемых при этом предметов и др. Кроме того, используются видеоматериалы, семейный альбом. По возможности, используются технические средства: компьютер, видеопроектор, магнитофон и другое мультимедийное оборудование. Стеллажи для наглядных пособий, зеркала настенные и индивидуальные, столы, стулья.

Содержание учебного предмета

№	Название темы	Кол-во часов
1	Представление о себе	13
2	Семья	6
3	Гигиена тела	7
4	Прием пищи	14
5	Обращение с одеждой и обувью	19
8	Туалет	5

Основные формы и методы обучения - это практические упражнения и опыты, зарисовки в тетрадях, экскурсии, беседы, дидактические игры, чтение пословиц и поговорок, народных примет, стихов, рассказов, рассматривание картин. На всех уроках используются принципы наглядности, доступности, практической направленности, коррекции.

**Календарно-тематическое планирование по предмету «Человек» 5-«Б» класс
(II вариант обучения) на 2026-2027 учебный год
1 четверть**

№ п/п год	№ п/п четв	Тема урока	Планируемая дата	Фактическая дата	Примечание
1	1	Я - человек. Человек: части тела	01.09.2026		
2	2	Руки: локоть, ладонь, пальцы	03.09.2026		
3	3	Ноги: Колено, ступня, пальцы, пятка	08.09.2026		
4	4	Человек: части лица	10.09.2026		
5	5	Органы чувств: глаза	15.09.2026		
6	6	органы чувств: нос	17.09.2026		
7	7	Органы чувств: кожа	22.09.2026		
8	8	Органы чувств: уши	24.09.2026		
9	9	Органы чувств: язык	29.09.2026		
10	10	Идентификация себя. Мальчик/девочка.	01.10.2026		
11	11	Гендерные различия (одежда, прическа, макияж)	06.10.2026		
12	12	Моя семья (мама, папа, бабушка, дедушка, братья, сестры)	08.10.2026		
13	13	Возрастные изменения человека.	13.10.2026		
14	14	Кто я в семье?	15.10.2026		
15	15	Д/и: Найди членов семьи	20.10.2026		
16	16	Семейные традиции	22.10.2026		
За 1 четверть по плану – 16 ч., по факту - ч. Программа выполнена полностью / полностью за счёт объединения тем.					

2 четверть

№ п/п год	№ п/п четв	Тема урока	Дата по плану	Дата фактическая	Примечание
17	1	Профессии членов семьи	05.11.2026		
18	2	Мытьё рук. Горячий и холодный вентиль в раковине.	10.11.2026		
19	3	Уход за руками. Уход за ногами. пилочка, ножницы, крем	12.11.2026		
20	4	Уход за зубами и полостью рта. Алгоритм чистки зубов.	17.11.2026		
21	5	Уход за волосами.	19.11.2026		
22	6	Очищение носового хода и чистка ушей.	24.11.2026		
23	7	Гигиена тела: душ, ванна	26.11.2026		
24	8	Предметы личной гигиены: мыло, мочалка, полотенце, носовой платок, бумажные платочки, расческа, зеркало, зубная щетка.	01.12.2026		
25	9	Предметы личной гигиены: туалетная бумага, влажные салфетки, гигиеническая помада, крем, дезодорант.	03.12.2026		
26	10	Алгоритм посещения туалета. Сообщения о желании сходить в туалет.	08.12.2026		
27	11	Пиктограмма туалет	10.12.2026		
28	12	Правильное использование туалетной бумаги.	15.12.2026		
29	13	Снятие и одевание одежды перед посещением туалета.	17.12.2026		
30	14	Предметы одежды: верхняя одежда	22.12.2026		
31	15	Предметы одежды: головные уборы	24.12.2026		
32	16	Обувь	29.12.2026		
За 2 четверть по плану – 16 ч., по факту - ч. Программа выполнена полностью / полностью за счёт объединения тем.					

3 четверть

№ п/п год	№ п/п четв	Тема урока	Дата по плану	Дата фактическая	Примечание
33	1	Назначение предметов одежды (одежда, головные уборы, обувь)	12.01.2027		
34	2	Виды одежды по назначению сезону.	14.01.2027		
35	3	Виды обуви по назначению и сезону.	19.01.2027		
36	4	Виды головных уборов по назначению и сезону.	21.01.2027		
37	5	Выбор одежды для прогулки по сезонам. Д/и Что наденем в дождик.	26.01.2027		
38	6	Расстегивание/застегивание молнии на кофте	28.01.2027		
39	7	Расстегивание/застегивание пуговиц.	02.02.2027		
40	8	Шнуровка. Учимся завязывать шнурки	04.02.2027		
41	9	Снятие/одевание одежды	09.02.2027		
42	10	Снятие/одевание обуви	11.02.2027		
43	11	Снятие/одевание брюк.	16.02.2027		
44	12	Различение лицевой (изнаночной) сторон	18.02.2027		
45	13	Различение правого и левого ботинка. Обувание.	23.02.2027		
46	14	Выворачивание одежды. Последовательность надевание одежды.	25.02.2027		
47	15	Складывания одежды. Для чего нужны вешалки.	02.03.2027		
48	16	Повторение по темам: «Обращение с одеждой и обувью».	04.03.2027		
48	17	Прием пищи. Сообщение о желании пить и есть.	09.03.2027		
50	18	Предметы для приема пищи/питья.	11.03.2027		
51	19	Питье из кружки. Алгоритм.	16.03.2027		
52	20	Наливание жидкости в кружку.	18.03.2027		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

		Построение «фразы» по пиктограммам/жестам: «я хочу пить/налить»			
53	21	Столовые приборы. Еда ложкой/вилкой.	23.03.2027		
54	22	Использование ножа и вилки. Использование салфетки во время приема пищи.	25.03.2027		
За 3 четверть по плану – 22 ч., по факту - ч. Программа выполнена полностью / полностью за счёт объединения тем.					

4 четверть

№ п/п год	№ п/п четв	Тема урока	Дата по плану	Дата фактическая	Примечание
55	1	Накладывание еды в тарелку (глубокую/мелкую)	06.04.2027		
56	2	Вредные и полезные привычки.	08.04.2027		
57	3	Приемы пищи: завтрак, обед, полдник, ужин. Правила поведения за столом.	13.04.2027		
58	4	Режим дня школьника. Мой личный режим дня.	15.04.2027		
59	5	Составление рассказа по картинкам/пиктограммам «Мой режим дня»	20.04.2027		
60	6	Сон. Почему нужно вовремя ложиться спать?	22.04.2027		
61	7	Культура питания. Правила поведения во время еды.	27.04.2027		
62	8	Полезные и вредные продукты.	29.04.2027		
63	9	Повторение материала по темам: Приём пищи»	04.05.2027		
64	10	Повторение: части тела и лица	06.05.2027		
65	11	Строение человека: скелет, мышцы, кожа.	11.05.2027		
66	12	Повторение материала по разделу: «туалет»	13.05.2027		
67	13	Повторение материала по разделу: «представление о себе»	18.05.2027		
68	14	Закрепление изученного материала.	20.05.2027		

За 4 четверть по плану - 14ч., по факту - ч. Программа выполнена полностью / полностью за счёт объединения тем.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

За год - 68ч., по факту - ч. Программа выполнена полностью / полностью за счёт объединения тем.

Лист корректировки рабочей программы по предмету: «Человек»

Учитель: Чернятьева Екатерина Николаевна

Четверть	Кол-во часов по предмету	Выполнение	Компенсирующие мероприятия/ в случае отставания или лишних часов по предмету	Дата сверки	Подпись председателя МО/ зам. директора по УР
1					
2					
3					
4					
ИТОГО			Программа по предмету _____ выполнена полностью за счёт объединения/добавления тем. Учитель:		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
 САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Рябова Ольга Николаевна, Директор