



**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 _____

« 26 » августа 2026 г.

Обсуждена и согласована

Заместитель директора по УР

О.А. Авдонина

« 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 В КЛАССА

(2 варианта обучения)

Составлена учителем: Пугачевой Людмилой Сергеевной
Первой 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 «В» класс (II вариант обучения)

Нормативная основа программы

Программа разработана с учётом особенностей обучающихся с нарушением интеллекта и сформирована в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с нарушением интеллекта, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС обучающихся с нарушением интеллекта);
- 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 молодёжи»;
- 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, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года № 254;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с нарушением интеллекта (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026);
- Решением педагогического совета ГБОУ школа № 613, Протокол № 1 от 31.08.2026;
- 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 другими 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, ребёнок начинает осознавать и понимать себя.

Цель обучения по программе «Человек»: формирование представлений о себе как целостном «Я» и своём ближайшем окружении и повышение уровня самостоятельности в процессе самообслуживания.

Программа представлена следующими разделами: «Представления о себе», «Семья», «Гигиена тела», «Туалет», «Надевание и раздевание», «Приём пищи».

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

Раздел «Гигиена тела» включает **задачи** по формированию умений мыть руки, мыться под душем, чистить зубы, мыть голову, стричь ногти, причёсываться и т.д.

Раздел «Обращение с одеждой и обувью» включает **задачи** по формированию умений ориентироваться в одежде, соблюдать последовательность действий при надевании и снятии предметов одежды.

Раздел «Надевание и раздевание» включает **задачи** по формированию умений ориентироваться в одежде, соблюдать последовательность действий при надевании и снятии предметов одежды.

Раздел «Приём пищи» предполагает обучение навыкам приёма 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 своём 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) для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (нарушением интеллекта), 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 «В» 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 нарушением интеллекта (вариант II) результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учётом 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, приёма пищи, умывания, чистки зубов, посещения туалета.
- Помогает при одевании-раздевании, приёме пищи, умывании, чистке 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 определённой 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 приёме 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 ребёнка. Гигиенические принадлежности: мыло, салфетки, крем, зубная паста, зубная щетка. Предметные и сюжетные картинки, фотографии и видеозаписи с изображением членов семьи ребёнка; 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	Приём 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.

**Календарно-тематическое планирование по предмету «Человек» 5-«В» 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		
2	2	Руки: локоть, ладонь, пальцы.	04.09		
3	3	Ноги: Колено, ступня, пальцы, пятка.	08.09		
4	4	Человек: части лица.	11.09		
5	5	Органы чувств: глаза.	15.09		
6	6	Органы чувств: нос.	18.09		
7	7	Органы чувств: кожа.	22.09		
8	8	Органы чувств: уши.	25.09		
9	9	Органы чувств: язык.	29.09		
10	10	Идентификация себя. Мальчик/девочка.	02.10		
11	11	Гендерные различия (одежда, причёска, макияж).	06.10		
12	12	Моя семья (мама, папа, бабушка, дедушка, братья, сестры).	09.10		
13	13	Возрастные изменения человека.	13.10		
14	14	Кто я в семье?	16.10		
15	15	Д/и: Найди членов семьи.	20.10		
16	16	Семейные традиции.	23.10		
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.	06.11		
18	2	Мытьё рук. Горячий и холодный вентиль в раковине.	10.11		
19	3	Уход за руками. Уход за ногами. Пилочка, ножницы, крем.	13.11		
20	4	Уход за зубами и полостью рта. Алгоритм чистки зубов.	17.11		
21	5	Уход за волосами.	20.11		
22	6	Очищение носового хода и чистка ушей.	24.11		
23	7	Гигиена тела: душ, ванна.	27.11		
24	8	Предметы личной гигиены: мыло, мочалка, полотенце, носовой платок, бумажные платочки, расчёска, зеркало, зубная щётка.	01.12		
25	9	Предметы личной гигиены: туалетная бумага, влажные салфетки, гигиеническая помада, крем, дезодорант.	04.12		
26	10	Алгоритм посещения туалета. Сообщения о желании сходить в туалет.	08.12		
27	11	Пиктограмма туалет.	11.12		
28	12	Правильное использование туалетной бумаги.	15.12		
29	13	Снятие и надевание одежды перед посещением туалета и после.	18.12		
30	14	Предметы одежды: верхняя одежда.	22.12		
31	15	Предметы одежды: головные уборы.	25.12		
32	16	Обувь.	29.12		
За 2 четверть по плану – 16 ч., 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

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		
34	2	Виды одежды по сезону.	15.01		
35	3	Виды обуви по назначению и сезону.	19.01		
36	4	Виды головных уборов по назначению и сезону.	22.01		
37	5	Выбор одежды для прогулки по сезонам. Д/и «Что наденем в дождик?»	26.01		
38	6	Расстёгивание/застёгивание молнии на кофте.	29.01		
39	7	Расстёгивание/застёгивание пуговиц.	02.02		
40	8	Шнуровка. Учимся завязывать шнурки.	05.02		
41	9	Снятие/надевание одежды.	09.02		
42	10	Снятие/надевание обуви.	12.02		
43	11	Снятие/надевание брюк.	16.02		
44	12	Различение лицевой (изнаночной) сторон.	19.02		
45	13	Различение правого и левого ботинка. Обувание.	23.02		
46	14	Выворачивание одежды. Последовательность надевания одежды.	26.02		
47	15	Складывание одежды. Для чего нужны вешалки.	02.03		
48	16	Повторение по темам: «Обращение с одеждой и обувью».	05.03		
48	17	Приём пищи. Сообщение о желании пить и есть.	09.03		
50	18	Предметы для приёма пищи/питья.	12.03		
51	19	Питьё из кружки. Алгоритм.	16.03		

документ подписан электронной подписью

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

52	20	Наливание жидкости в кружку. Построение фразы по пиктограммам/жестам: «я хочу пить/налить».	19.03		
53	21	Столовые приборы. Еда ложкой/вилкой.	23.03		
54	22	Использование ножа и вилки. Использование салфетки во время приёма пищи.	26.03		
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		
56	2	Вредные и полезные привычки.	09.04		
57	3	Приёмы пищи: завтрак, обед, полдник, ужин. Правила поведения за столом.	13.04		
58	4	Режим дня школьника. Мой личный режим дня.	16.04		
59	5	Составление рассказа по картинкам/пиктограммам «Мой режим дня».	20.04		
60	6	Сон. Почему нужно вовремя ложиться спать?	23.04		
61	7	Культура питания. Правила поведения во время еды.	27.04		
62	8	Полезные и вредные продукты.	30.04		
63	9	Повторение материала по темам: «Приём пищи».	04.05		
64	10	Повторение: части тела и лица.	07.05		
65	11	Строение человека: скелет, мышцы, кожа.	11.05		

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

66	12	Повторение материала по разделу: «Туалет».	14.05		
67	13	Повторение материала по разделу: «Представление о себе».	18.05		
68	14	Закрепление изученного материала.	21.05		
За 4 четверть по плану - 14ч., по факту - ч. Программа выполнена полностью / полностью за счёт объединения тем.					
За год – 68 ч., по факту - ч. Программа выполнена полностью / полностью за счёт объединения тем.					

Лист корректировки рабочей программы по предмету: «Человек»

Учитель: Пугачева Людмила Сергеевна

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	16				
2	16				
3	22				
4	14				
ИТОГО	68		Программа по предмету «Человек» выполнена полностью за счёт объединения/добавления тем. Учитель: Пугачева Л.С.		