

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Тверской области управление
образования администрации
Калининского муниципального округа Тверской области
МОУ "Васильевская СОШ "**

УТВЕРЖДЕНА
Директор МОУ
"Васильевская СОШ"

Сидорова Г.С.
Приказ № 18/2026 от 13.06.2026 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЧЕЛОВЕК. ЖИЗНИДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
ЧЕЛОВЕКА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2 КЛАССА
НОДА С УЧЕТОМ ПСИХИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ И
СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ (ВАРИАНТ 6.4)**

Васильевский Мох 2026

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету разработана на основе:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ОВЗ» (с изменениями и дополнениями);
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата с тяжелыми множественными нарушениями в развитии (вариант 6.4).

Цель обучения – формирование представлений о себе как целостном «Я» и своем ближайшем окружении и повышение уровня самостоятельности и независимости в процессе самообслуживания.

Основные задачи реализации содержания:

Основные задачи реализации содержания:

Практическое взаимодействие с окружающим, развитие ориентации в ближайшем окружении.

Усвоение правил безопасного для мира природы поведения человека.

Формирование первоначальных представлений о себе, своих физических возможностях, возможностях сверстников и других людей.

Формирование представлений о своей семье, взаимоотношениях в семье, обязанностях членов семьи и ребенка.

Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.

Формирование представлений о правилах безопасного жизнеобеспечения, способах безопасного поведения в экстремальных ситуациях.

Формирование умения выполнять доступные бытовые поручения (обязанности), связанные с уборкой помещений, с уходом за вещами, участие в покупке продуктов, в процессе приготовления пищи, в сервировке и уборке столов.

Формирование первоначальных представлений об окружающих объектах:

о доме, школе, о расположенных в них и рядом объектах, о транспорте.

Усвоение правил безопасного поведения в помещении и на улице.

Овладение первоначальными представлениями о социальной жизни, о профессиональных и социальных ролях людей.

Формирование представлений об обязанностях и правах самого ребёнка, его роли ученика.

Освоение навыков учебной деятельности и накопление опыта взаимодействия с взрослыми и сверстниками.

2. Общая характеристика учебного предмета

Содержание обучения в рамках предмета «Человек. Жизнедеятельность человека.» включает формирование представлений о себе как «Я» и своем ближайшем окружении и повышение уровня самостоятельности в процессе самообслуживания.

Программа представлена следующими разделами: «Представления о себе», «Семья», «Гигиена тела», «Одевание и раздевание», «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 умываться, мыться под душем, чистить зубы, мыть голову, стричь ногти, причесываться.

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

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.

Содержание разделов представлено с учетом возрастных особенностей.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение курса отведено:

в 2 классе – 1 ч. в неделю, 34 ч. в год;

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений, обучающихся в различных средах.

Личностные результаты освоения АООП (вариант 6.4) отражают:

1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";

2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;

4) формирование уважительного отношения к окружающим;

5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

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

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

Знания, умения, навыки, приобретаемые ребенком в ходе освоения программного материала по изученным темам, необходимы ему для ориентировки в окружающей действительности.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Человек»

- 1) представление о себе как "Я", осознание общности и различий "Я" от других:
 - соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале;
 - представления о собственном теле;
 - 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, интересы;
 - представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям.
- 2) умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей:
 - умение обслуживать себя: принимать пищу и пить, ходить в туалет, выполнять гигиенические процедуры, одеваться и раздеваться и другое;
 - умение сообщать о своих потребностях и желаниях.
- 3) умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами:
 - умение определять свое самочувствие (как хорошее или плохое), показывать или сообщать о болезненных ощущениях взрослому;
 - умение соблюдать гигиенические правила в соответствии с режимом дня (чистка зубов утром и вечером, мытье рук перед едой и после посещения туалета), умение следить за своим внешним видом.
- 4) 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.

5. Содержание учебного предмета

Представления о себе.

Идентификация себя как мальчика (девочки), юноши (девушки). Узнавание (различение) частей тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колени, ступни, пальцы, пятка). Знание назначения частей тела. Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы)). Знание назначения частей лица. Знание строения человека (скелет, мышцы, кожа). Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (сердце, легкие, печень, почки, желудок). Знание назначения внутренних органов. 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. Рассказ 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.

Подстригание ногтей ножницами. Подпиливание ногтей пилочкой. Нанесение

покрытия на ногтевую поверхность. Удаление декоративного покрытия с ногтей. 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. Соблюдение последовательности действий при бритье электробритвой, безопасным станком.

Расчесывание волос. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании волос: намачивание волос, намыливание волос, смывание шампуня с волос, вытирание волос. Соблюдение последовательности действий при сушке волос феном: включение фена (розетка, переключатель), направление струи воздуха на разные участки головы, выключение фена, расчесывание волос.

Мытье ушей. Чистка ушей. Вытирание ног. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног: намачивание ног, намыливание ног, смывание мыла, вытирание ног.

Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела: ополаскивание тела водой, намыливание частей тела, смывание мыла, вытирание тела. Гигиена интимной зоны. Пользование гигиеническими прокладками. Пользование косметическими средствами (дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами).

Обращение с одеждой и обувью.

Узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джерпер, кофта), рубашка (блузка, футболка), майка, трусы, юбка (платье), брюки (джинсы, шорты), носки (колготки). Знание назначения предметов одежды. Узнавание (различение) деталей предметов одежды: пуговицы (молнии, заклепки), рукав (воротник, манжеты). Знание назначения деталей предметов одежды. Узнавание (различение) предметов обуви: сапоги (валенки), ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки. Знание назначения видов обуви (спортивная, домашняя, выходная, рабочая). Различение сезонной обуви (зимняя, летняя, демисезонная).

Узнавание (различение) головных уборов (шапка, шляпа, кепка, панама, платок). Знание назначения головных уборов. Различение сезонных головных уборов. Различение по сезонам предметов одежды (предметов обуви, головных уборов). Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий. Различение видов одежды (повседневная, праздничная, рабочая, домашняя, спортивная). Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия. Различение сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная).

Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка). Снятие предмета одежды (например, кофты: захват кофты за край правого рукава, стягивание правого рукава кофты, захват кофты за край левого рукава, стягивание левого рукава кофты). Снятие обуви (например, ботинок: захват рукой задней части правого ботинка, стягивание правого ботинка, захват рукой задней части левого ботинка, стягивание левого ботинка). Соблюдение последовательности действий при раздевании (например, верхней одежды: снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки, расстегивание сапог, снятие сапог). Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка). Надевание предмета одежды (например, брюк: захват брюк за пояс, вставление ноги в одну брючину, вставление ноги в другую брючину, натягивание брюк). Обувание обуви (например, сапог: захват двумя руками голенища правого сапога, вставление ноги в сапог, захват двумя руками голенища левого сапога, вставление ноги в сапог). Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды (например: надевание колготок, надевание футболки, надевание юбки,

надевание кофты). Контроль своего внешнего вида. Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка). Выворачивание одежды.

Туалет.

Сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и оправление малой/большой нужды. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение последовательности действий в туалете (поднимание крышки (опускание сидения), спускание одежды (брюк, колготок, трусов), сидение на унитазе/горшке, оправление нужды в унитаз, пользование туалетной бумагой, одевание одежды (трусов, колготок, брюк), нажатие кнопки слива воды, мытье рук.

Прием пищи.

Сообщение о желании пить. Питье через соломинку. Питье из кружки (стакана): захват кружки (стакана), поднесение кружки (стакана) ко рту, наклон кружки (стакана), втягивание (вливание) жидкости в рот, опускание кружки (стакана) на стол. Наливание жидкости в кружку. Сообщение о желании есть. Еда руками. Еда ложкой: захват ложки, зачерпывание ложкой пищи из тарелки, поднесение ложки с пищей ко рту, снятие с ложки пищи губами, опускание ложки в тарелку. Еда вилкой: захват вилки, накалывание кусочка пищи, поднесение вилки ко рту, снятие губами с вилки кусочка пищи, опускание вилки в тарелку. Использование ножа и вилки во время приема пищи: отрезание ножом кусочка пищи от целого куска, наполнение вилки гарниром с помощью ножа. Использование салфетки во время приема пищи. Накладывание пищи в тарелку.

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.

6. Календарно- тематическое планирование

2 класс

№	Тема урока	К-во	Основные виды деятельности
1.	Части тела	1	1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
2.	Лицо человека	1	1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
3.	Глаза-орган зрения	1	1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
4.	Глаза. Забота о зрении	1	1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
5.	Уши-орган слуха	1	1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
6.	Уши. Правила сохранения слуха		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
7.	Нос-орган обоняния и дыхания	1	1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
8.	Нос. Профилактика простудных заболеваний		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
9.	Рот. Для чего он нужен?	1	1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
10.	Рот. Правила ухода за зубами	1	1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами 1. Слушание учителя
11.	Кожа – орган осязания	1	1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
12.	Правила ухода за кожей	1	1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
13.	Соблюдение гигиенических норм и правил	1	1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
14.	Повторение. Личная гигиена.	1	1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
15.	Части тела	1	1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
16.	Лицо человека	1	1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами

17.	Личная гигиена	1	1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
18.	Повторение. Части тела	1	1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
19.	Скелет человека	1	1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
20.	Мышцы человека	1	1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
21.	Что такое осанка?	1	1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
22.	Повторение. Скелет и мышцы человека	1	1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
23.	Человек здоровый, человек больной	1	1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
24.	Закаливание	1	1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
25.	Органы пищеварения	1	1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
26.	Повторение. Органы пищеварения	1	1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
27.	Продукты питания	1	1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
28.	Правила приема пищи	1	1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
29.	Правила питания	1	1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
30.	Питание. Алгоритм приема пищи. Работа с пиктограммами	1	1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
31.	Правила питания человека	1	1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
32.	Повторение. Скелет и мышцы человека	1	1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
33-34	Повторение. Органы		1. Слушание учителя

Итог о	пищеварения	2	2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
		34	

7.Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы по предмету «Человек» соответствует общим и особым образовательным потребностям обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Наглядные пособия

Одежда и обувь ребенка,

Маленькое зеркало,

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.