

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БОТАНИЧЕСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
РАЗДОЛЬНЕНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКА КРЫМ**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании ШМО учителей  
начальных классов  
протокол от 28.08.2025 №1  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_/Наконечная Е.Г./

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по  
УВР  
\_\_\_\_\_/Шостик Н.Н./  
«29» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор школы  
\_\_\_\_\_Э.Ю.Шевченко  
Приказ от 29. 08.2025 г.№283/О

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета «Человек»  
4 класс  
для обучающегося с ОВЗ  
расстройство аутистического спектра  
(вариант 8.4)  
срок реализации 1 год**

**Учитель начальных классов Наконечная Е. Г.**

**с. Ботаническое, 2025**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая учебная программа для обучающихся с расстройствами аутистического спектра с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР (вариант 8.4) учебного предмета «Человек» (далее Программа) составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1023;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы общего образования обучающихся с умственной отсталостью в умеренной, тяжелой или глубокой степени, с тяжелыми и множественными нарушениями развития и расстройствами аутистического спектра (вариант 8.4) МБОУ «Ботаническая школа»

Программа учебного предмета «Человек» разработана для обучающихся 4 класса с расстройствами аутистического спектра с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Основной **целью** обучения является формирование представлений о себе и самом ближайшем окружении.

### **Задачи программы:**

- Формировать необходимые знания о предметах и явлениях ближайшего окружения.
- Формировать умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей: прием пищи, туалет, гигиена тела, одевание (раздевание).
- Формировать представления о своей семье, о взаимоотношениях в семье.

**Формами организации урока** являются: индивидуальная и групповая работа.

**Виды занятий:** урок, диагностические работы.

**Формы и методы работы обучающегося и педагога:**

- способы преподавания: рассказ, беседа, объяснение, то есть приемы, в которых основная роль принадлежит учителю. Задача ученика сводится к восприятию, к пониманию, запоминанию и воспроизведению полученной в ходе урока информации и преподаваемого материала;
- способы учения: выполнение упражнений под контролем учителя.

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

Приобщение ребенка к социальному миру начинается с развития представлений о себе. Становление личности ребенка происходит при условии его активности, познания

им окружающего мира, смысла человеческих отношений, осознания себя в системе социального мира. Социальную природу «я» ребенок начинает понимать в процессе взаимодействия с другими людьми, и в первую очередь со своими родными и близкими.

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

## **1.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Человек» в 4 классе**

### **Личностные результаты (возможные):**

- осознание себя, своего "Я"; осознание своей принадлежности к определенному полу;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- развитие адекватных представлений об окружающем социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться школьные дела;
- умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.
- владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;
- первоначальное осмысление социального окружения;
- развитие самостоятельности;
- овладение общепринятыми правилами поведения;
- наличие интереса к практической деятельности.

### **Предметные результаты (возможные):**

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;
- представление о собственном теле;
- отнесение себя к определенному полу;
- умение определять «мое» и «не мое», 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 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

#### **Базовые учебные действия (возможные результаты):**

##### 1. Подготовка ребенка к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию индивидуально с педагогом (специалистом):

- обеспечение состояния психологического комфорта ребёнка во время взаимодействия;
- принятие ребёнком ситуации взаимодействия с педагогом, специалистом (как предметно-практической, игровой деятельности, так и тактильного, телесного взаимодействия (техники базальной стимуляции));
- принятие ребёнком физической помощи и подсказки со стороны педагога, специалиста.

##### 2. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- обеспечение состояния психологического комфорта ребёнка во время нахождения в группе;
- принятие ситуации нахождения в классе (группе) на уроке (занятии) в соответствии с правилами поведения (соблюдение тишины, сохранение правильной позы в соответствии с выполняемым действием, ожидание своей очереди);
- принятие ребёнком ситуации взаимодействия с одноклассниками (не уклоняется, когда к нему подходят дети, сам подходит к детям с целью взаимодействия, проявляет симпатию или антипатию к конкретным детям, принимает помощь от одноклассников, других детей);

##### 3. Формирование учебного поведения:

- концентрация на сохранных анализаторных ощущениях (демонстрирует зрительные и слуховые ориентировочно-поисковые реакции, прислушивается, фиксирует взгляд на лице говорящего взрослого или на демонстрируемом предмете, находящемся в поле зрения, прислушивается и концентрируется на тактильных, вестибулярных ощущениях);
- понимание ситуации нахождения на уроке (занятии);
- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
- умение выполнять инструкции педагога:
  - методом «рука в руке»/«рука под рукой»,
  - при физической помощи (взрослый физически помогает ребёнку выполнить часть задания, но дает ему возможность завершить задание самостоятельно),
  - после физической подсказки (взрослый помогает ребёнку выполнить задание, легко похлопывая или направляя его),
  - по образцу (взрослый демонстрирует учащемуся выполнение задания),
  - по словесной инструкции (взрослый дает словесные указания, напоминания и сигналы по мере необходимости),
  - самостоятельно (помощь взрослых не требуется);

- использование по назначению учебных материалов;
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

#### 4. Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени,
- от начала до конца,
- с заданными качественными параметрами.

5. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

## 2. Содержание учебного предмета

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

### Раздел 1. «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, 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 строения человека (скелет, мышцы, кожа). Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (сердце, легкие, печень, почки, желудок). Сообщение о состоянии своего здоровья. Называние своего имени и фамилии. Называние своего возраста (даты рождения).

### Раздел 2. «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.

### Раздел 3. «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. Чистка зубов. Полоскание полости рта. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта. Очищение носового хода. Нанесение косметического средства на лицо. Расчесывание волос. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании волос. Соблюдение последовательности действий при сушке волос феном. Мытье ушей.

### Раздел 4. «Одевание и раздевание»

Надевание предмета одежды. Обувание обуви. Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды (например, колготки, юбка, футболка, кофта). Застегивание (завязывание): липучки, молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка. Контроль своего внешнего вида. Различение лицевой и изнаночной, передней и задней стороны одежды, верха и низа одежды. Различение правого и левого ботинка (сапога, тапка). Выворачивание одежды.

Расстегивание липучки, молнии, пуговицы, ремня, кнопки, развязывание шнурков. 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 при раздевании (например, верхней одежды, снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки, расстегивание сапог, снятие сапог).

#### **Раздел 5. «Приём 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 салфетки во время приема пищи. Накладывание пищи в тарелку.

#### **Раздел 6. «Туалет»**

Сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и опрвление малой/большой нужды. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение правил последовательности действий в туалете: поднимание крышки, опускание сидения, спускание одежды – брюк, колготок, трусов; сидение на унитазе/горшке, опрвление нужды в унитаз, пользование туалетной бумагой, одевание одежды – трусов, колготок, брюк; нажимание кнопки слива воды, мытье рук, использование бумажных полотенец, электросушилки.

#### **Диагностическое обследование (4 ч.):**

##### **Нагрузка аудиторная - 2 ч.**

Обследование социально-бытовых навыков, знаний, понятий.

##### **Самостоятельно – 2 ч.**

Обследование социально-бытовых навыков, знаний, понятий.

#### **Представления о себе (12ч.):**

##### **Нагрузка аудиторная – 6 ч.**

Идентификация себя как девочки (мальчика). Части тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колени, ступня, пальцы, пятка). Части лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). Ориентироваться на своем теле. Знать свое имя, узнавать себя в зеркале, на фотографии.

##### **Самостоятельная работа – 6 ч.**

Идентификация себя как девочки (мальчика). Части тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колени, ступня, пальцы, пятка). Части лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). Узнавание своего имени и фамилии.

#### **Гигиена тела( 8 ч.):**

##### **Нагрузка аудиторная – 4 ч.**

Гигиенические принадлежности. Правильное использование гигиенических принадлежностей. Алгоритм мытья рук. Вытирание рук полотенцем. Умывание лица. Вытирание лица. Чистка зубов.

##### **Самостоятельная работа – 4 ч.**

Смешивание воды до комфортной температуры. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук.. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица. Полоскание полости рта. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта.

### **Обращение с одеждой и обувью ( 36 ч.):**

#### **Нагрузка аудиторная – 18 ч.**

Предметы одежды. Детали предметов одежды: пуговицы (молнии, заклепки), рукав (воротник, манжеты). Обувь. Виды обуви (спортивная, домашняя, выходная, рабочая). Сезонная обувь (зимняя, летняя, демисезонная). Сезонные головные уборы. Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий.

Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка). Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Различение правого и левого ботинка, шнурование обуви.

#### **Самостоятельная работа – 18 ч.**

Назначение предметов одежды. Различение видов одежды (повседневная, праздничная, рабочая, домашняя, спортивная). Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия. Соблюдение последовательности действий при раздевании (например, верхней одежды: снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки, расстегивание сапог, снятие сапог). 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 правого (левого) ботинка (сапога, тапка). Выворачивание одежды.

#### **Туалет( 4 ч.):**

#### **Нагрузка аудиторная –2ч.**

Правила посещения туалета.

#### **Самостоятельная работа – 0 ч.**

Пользование туалетной бумагой. Соблюдение последовательности действий в туалете (поднимание крышки (опускание сидения), спускание одежды (брюк, колготок, трусов), сидение на унитазе, одевание одежды (трусов, колготок, брюк), нажимание кнопки слива воды, мытье рук.

#### **Прием пищи ( 16 ч.):**

#### **Нагрузка аудиторная –8ч.**

Сообщение о желании есть, пить жестом, звуком, словом. Откручивание крышки у бутылки с водой, наливание в чашку. Посуда для приема пищи. Съедобные и несъедобные объекты. Обработка овощей и фруктов перед употреблением в пищу.

#### **Самостоятельная работа – 8 ч.**

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. Накладывание пищи в тарелку.

#### **Семья( 14ч.):**

#### **Нагрузка аудиторная – 5 ч.**

Моя семья. Мама, папа, брат. Узнавание членов семьи на фотографии. Узнавать имена членов семьи. Составление сюжетной картины «Моя семья».

#### **Самостоятельная работа – 5 ч.**

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.

#### **Итоговое диагностическое обследование (12 ч.):**

### **Нагрузка аудиторная - 6 ч.**

Обследование социально-бытовых навыков, знаний, понятий.

### **Самостоятельно – 6 ч.**

Обследование социально-бытовых навыков, знаний, понятий.

#### **4. Тематическое планирование.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Учебные часы</b>	
		<b>Аудиторная нагрузка</b>	<b>Самостоятельная работа</b>
1.	Диагностическое обследование.	2 ч.	2 ч
2.	Представление о себе.	6 ч.	6 ч.
3.	Гигиена.	4 ч.	4 ч.
4.	Обращение с одеждой и обувью.	18 ч.	18 ч.
5.	Туалет.	2 ч.	2 ч.
6.	Прием пищи.	8 ч.	8 ч.
7.	Семья.	5 ч.	5 ч.
8.	Итоговое диагностическое обследование.	6 ч.	6 ч
	<b>Итого: 102 ч.</b>	<b>51 ч.</b>	<b>51 ч.</b>

