Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Спиринская основная школа № 11

Утверждаю
директор школы
_____ Спирин Т.Т.
Приказ № 85 от 28.08.2026 г.

Спирин Тарас Тарасович
Подписано цифровой подписью: Спирин Тарас Тарасович
Дата: 2026.10.08 20:01:21 +07'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Человек»
для 8 класса, по адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)

на 2026-2027 учебный год

аал Малый Спирин, 2026 г.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Человек»

Личностные результаты:

Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.

Умение ценить и принимать следующие базовые ценности «добро», «природа», «семья»; испытывать уважение к своей семье, к своим родственникам, любовь к родителям.

Понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Иметь представления о здоровом образе жизни: элементарные гигиенические навыки.

Осознавать роль языка и речи в жизни людей.

Предметные результаты:

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 «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 др.

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.

Базовые учебные действия.

Познавательные УД

•входить и выходить из учебного помещения со звонком;

•ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;

•адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

•принимать цели и произвольно включаться в деятельность;

•передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

Коммуникативные УД

•Соблюдать простейшие нормы этикета: здороваться, прощаться, благодарить.

•Слушать и понимать речь других.

Регулятивные

•Уметь организовывать своё рабочее место, удобно располагать учебники, письменные принадлежности и другие предметы на парте.
•Работать в заданном темпе.
•Проверять работу по образцу (по возможности).
•Выполнять работу по несложному алгоритму.
•Доводить начатое дело до конца.

Содержание учебного предмета «Человек»

Представления о себе. Правила здорового образа жизни.

Представления о своем теле, его строении, о своих двигательных возможностях, правилах здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена).

Гигиена тела

Предметы личной гигиены и уход за ними.

Семья

Узнавание детей и взрослых. Определение своей социальной роли в семье. Различение социальных ролей членов семьи.

Прием пищи

Правильное использование столовых приборов. Использование во время приема пищи: отрезание ножом кусочка пищи от целого куска, наполнение вилки гарниром с помощью ножа. Использование салфетки во время приема пищи.

Представление о себе

Узнавание детей и взрослых, знакомых, незнакомых людей. Уметь различать опасность от незнакомых людей. Уметь обращаться за помощью.

Тематическое планирование

№ п.п	Тема	Количество часов
1	Части тела (голова, руки, ноги).	1
2	Определение сходства и различия людей (цвет волос, глаз и т.д.)	1
3	Что такое режим дня? Режим дня школьника.	1
4	Утренняя зарядка.	1
5	Питание человека. Продукты питания. Игра «съедобное –несъедобное».	1
6	Польза овощей и фруктов.	1
7	Правила поведения за столом.	1
8	Профилактика простуд. Поведение во время простудной и инфекционной болезни.	1
9	Сон и его значение для человека.	1
10	Привычки человека: вредные и полезные	1
11	Правила личной гигиены в течение дня.	1
12	Предметы личной гигиены.	1
13	Уход за предметами для личной гигиены.	1
14	Представления о своей семье, и о людях ближайшего окружения.	1
15	Взрослые и дети.	1
16	Я и мои друзья.	1
17	Правила поведения с незнакомыми людьми, в незнакомом месте.	1