

Приложение №6
К адаптированной основной общеобразовательной
программе начального общего образования для
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
Приказ № 589 от 31.08.2021

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 20

**Рабочая программа
учебного предмета
«Человек»**

Составители:
Соболева В.Г.

г. Нижний Тагил

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебного предмета: формирование представления о себе самом и ближайшем окружении

Задачи и направления.

- Формирование представлений о себе, осознание общности и различий с другими
- представления о собственном теле
- распознавание своих ощущений и обогащение сенсорного опыта
- соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале
- отнесение себя к определенному полу
- развитие способности осознавать и выражать свои интересы
- формировать представления о возрастных изменениях
- формировать адекватное отношение к своим возрастным изменениям
- формировать умения поддерживать образ жизни, соответствующему возрасту, потребностям и ограничениям здоровья
- формировать умения поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами
- формирование умений определять своё самочувствие(как хорошее, или плохое), локализовать болезненные ощущения и сообщать о них взрослому
- формировать умения соблюдать режимные моменты (чистка зубов утром, вечером, мытье рук перед едой, после посещения туалета)
- формировать умения решать возникающие жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей
- формировать умения обслуживать себя
- формировать умения следить за своим внешним видом
- формировать представление о своей семье, социальной роли, бытовой и досуговой деятельности
- формирование положительного отношения ребенка к занятиям;
- развитие собственной активности ребенка;
- формирование устойчивой мотивации к выполнению заданий;
- формирование и развитие целенаправленных действий;
- развитие планирования и контроля деятельности;
- развитие способности применять полученные знания для решения новых аналогичных задач.

Кроме основных, можно выделить и методические задачи:

- развитие зрительного восприятия;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков;
- формирование и развитие реципрокной координации;
- развитие пространственных представлений;
- развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Приобщение ребенка к социальному миру начинается с развития представления 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 взаимо-

действия с другими людьми, и в первую очередь со своими родными и близкими. Программа представлена следующими разделами «Представление о себе», «Семья»

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Человек» входит в предметную область «Окружающий мир» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

В соответствии с Учебным планом МАОУ СОШ № 20 учебный предмет в первом дополнительном классе рассчитан на 99 ч. (33 учебные недели). Во первом - классах на изучение учебного предмета отводится по 102 часа в год (34 учебные недели), третий - четвертый по 68 часов в год (34 учебные недели).

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Возможные предметные результаты учебного предмета «Человек» на весь период обучения (в соответствии с ФГОС образования обучающихся с УО):

1) представление о себе как "Я", осознание общности и различий "Я" от других	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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

Предметные результаты

— Понимание обращенной речи и смысла доступных невербальных графических знаков (рисунков, фотографий, пиктограмм и других графических изображений), неспецифических жестов

— Овладение вступать в контакт, поддерживать и завершать его, используя традиционные (вербальные) и альтернативные средства коммуникации, соблюдая общепринятые правила поведения

— Умение пользоваться доступными средствами коммуникации в практике экспрессивной и импрессивной речи для решения соответствующих возрасту житейских задач

— Умение использование предметов для выражения путем на них жестом, взглядом

— Использование доступных жестов для передачи сообщения

— Понимание слов, обозначающие объекты и явления природы, объекты рукотворного мира и деятельность человека

— Умение использовать усвоенный словарный и фразовый материал в коммуникативных ситуациях

— Обучение глобальному чтению в доступных ребенку пределах

— Формирование навыка понимания смысла узнаваемого слова; копирование с образца отдельных букв

Базовые учебные действия.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с УО (вариант 2) основные задачи реализации содержания учебного предмета «Человек» включает (*на весь период реализации АООП):

Представление о себе как "Я", осознание общности и различий "Я" от других. Умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей: прием пищи, туалет, гигиена тела, одевание (раздевание). Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Представления о своей семье, о взаимоотношениях в семье

Содержание курса состоит из следующих разделов:

1)Формирование представлений о себе, осознание общности и различий с другими	. Представления о собственном теле. . Распознавание своих ощущений и обогащение сенсорного опыта. . Соотнесение себя со своим именем, своим изображением
--	--

	<p>на фотографии, отражением в зеркале.</p> <ul style="list-style-type: none"> . 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, свои интересы, хобби и др. . Представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям
2) Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами	<p>Формирование умений определять свое самочувствие (как хорошее или плохое), локализовать болезненные ощущения и сообщать о них взрослым.</p> <ul style="list-style-type: none"> . Умение соблюдать режимные моменты (чистка зубов утром и вечером, мытье рук после посещения туалета и перед едой)
3) Представления о своей семье, взаимоотношениях в семье	<ul style="list-style-type: none"> . Представления о членах семьи, родственных отношениях в семье и своей социальной роли, обязанностях членов семьи, бытовой и досуговой деятельности семьи

При составлении индивидуальных планов для работы с детьми выбор конкретного раздела программы зависит от возраста ребенка, особенностей его развития и поставленных коррекционных задач

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Тематическое планирование по учебному предмету
«Человек» (1 дополнительный класс)

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	«Представления о себе» Диагностическое обследование	2
2.	Я – человек	1
3.	«Моё имя»	2
4.	«Кто я?»	3
5.	«Все люди разные»	3
6.	«Представления о частях тела» Мои руки	1
7.	Уход за руками	2
8.	«Представления о частях тела» Мои ноги	1
9.	Уход за ногами	2
10.	Мой рот и язычок	1
11.	Уход за полостью рта	1
12.	Мои зубки	1

13.	Уход за зубами	1
14.	Мои глаза»	1
15.	Уход за глазами»	1
16.	Мои уши	1
17.	Уход за ушами	1
18.	Мой нос	1
19.	Уход за носом	1
20.	Гигиена тела» Умывальная комната	1
21.	Атрибуты в умывальной комнате	1
22.	Намачивание и намыливание рук	1
23.	Мытьё рук	1
24.	Смывание мыла с рук»	1
25.	Вытирание рук»	1
26.	Туалет	1
27.	Раковина	1
28.	Унитаз	1
29.	Нужды человека Я-хочу есть, пить	3
30.	Кнопка слива Смывание унитаза	2
31.	Снятие нижнего белья	1
32.	Туалетная бумага Отматывание бумаги	2
33.	Одевание нижнего белья Оденем куклу Катю	2
34.	Мытьё рук, вытирание рук	2
35.	Моё личное полотенце Моя метка	2
36.	Гигиена тела» Водные процедуры, душ».	1
37.	Гигиена тела» Изучаем своё тело Голова	1
38.	Туловище	2
39.	Моё не моё	1
40.	Мои не мои	1
41.	Возрастные изменения» Я-малыш» Я-подросток»	3
42.	Виды одежды (нижняя одежда) Лицевая и изнаночная сторона	3

43.	Виды одежды (верхняя одежда) Лицевая и изнаночная сторона	3
44.	Виды обуви. Виды застежек	3
45.	Режим дня. Утро. День. Вечер.	2
46.	Правильное питание. Овощи и фрукты в жизни человека	3
47.	Культура поведения в столовой. Добрые слова	2
48.	Посуда. Сервировка стола. К нам пришли гости, накроем на стол	3
49.	Моё самочувствие. У меня болит голова. Мне плохо	3
50.	Мои данные. Как тебя зовут, сколько тебе лет, где ты живешь?	3
51.	Моя семья. Мама, папа. Братья, сестры	2
52.	Наши праздники. Новый год. 8 марта	3
53.	Мой дом	2
54.	Моя досуговая деятельность «Игра, хобби»	2
55.	Обобщение изученного материала	2
	Итого	99

**Тематическое планирование по учебному предмету
«Человек» (2 класс)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Диагностическое обследование	3
	Представления о себе	
2.	Внешний вид человека (части тела)	3
3.	Внешний вид человека (части лица)	3
	Гигиена тела, Туалет	
4.	Гигиенические правила. Учимся умываться	2
5.	Гигиенические правила. Учимся пользоваться туалетом	2
6.	Гигиенические правила	2
	Семья	
7.	Моя семья (члены семьи)	3
8.	Любимые занятия моей семьи	3
9.	Мои любимые занятия	3
	Представления о себе	
10.	Я – мальчик, я - девочка	4
11.	Учимся сидеть правильно. Осанка	1
12.	Органы чувств человека (глаза)	2
13.	Органы чувств человека (уши)	2
14.	Органы чувств человека (нос)	2
15.	Органы чувств человека (рот)	2
16.	Органы чувств человека (кожа)	2
17.	Органы чувств человека (обобщение представлений)	2
	Прием пищи	

18.	Питание человека. Овощи	3
19.	Питание человека. Фрукты	3
20.	Учимся пользоваться ложкой	2
21.	Учимся пользоваться вилкой	2
22.	Режим дня. Части суток	2
23.	Режим дня. Чередование труда и отдыха.	2
	Гигиена тела	
24.	Гигиенические правила. Уход за волосами	4
25.	Гигиенические правила. Пользование носовым платком	2
	Обращение с одеждой и обувью	
26.	Виды одежды (повторение)	2
27.	Последовательность действий при одевании	2
28.	Последовательность действий при раздевании	2
29.	Уход за одеждой (хранение)	2
30.	Уход за одеждой (стирка)	2
31.	Виды обуви	4
32.	Уход за обувью	2
	Представления о себе	
33.	Моё самочувствие. Профилактика простудных заболеваний	2
	Семья, мой дом	
34.	Мой дом	3
35.	Безопасное поведение дома (пользование бытовыми приборами)	3
36.	Безопасное поведение дома. Пожарная безопасность	3
37.	Безопасное поведение на улице	3
38.	Безопасное поведение на воде	3
39.	Обобщение изученного материала	3
40.	Резерв	3
41.	Представление о себе. Диагностическое обследование	2
	Итого	102

**Тематическое планирование по учебному предмету
«Человек» (3 класс)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Диагностическое обследование	1
	Представления о себе	
1	День знаний. Я - ученик.	1
2	Тело человека.	1
3	Человек. Части тела.	1
4	Части тела. Голова.	1
5	Голова. Части лица	1
6	Глаза (различие по цвету) Уход за глазами.	1

7	Как сберечь зрение?	1
	Обращение с одеждой и обувью	
8	Предметы одежды.	1
9	Одежда в осенний период.	1
10	Одеваться по погоде – сохранять здоровье.	1
11	Режим дня школьника.	1
	Гигиена тела, туалет	
12	Утренний и вечерний туалет	1
13	Прогулка и ее значение.	1
14	Зарядка и её значение.	1
15	Сон, его значение.	1
16	Правила пользования туалетом. Предметы санитарии и гигиены.	1
17	Гигиена полости рта.	1
	Представления о себе	
18	Внешний облик человека. Правильная осанка человека	1
19	Кожа. Уход за кожей.	1
20	Кожа, порез, ожог	1
21	Тело человека. Руки.	1
22	Для чего нам нужны руки? Чистота рук – залог здоровья. Мытье и вытирание рук	1
	Обращение с одеждой и обувью	
23	Предметы одежды. Различение лицевой и изнаночной стороны.	1
24	Различение лицевой и изнаночной стороны. Выворачивание одежды	1
	Питание. Прием пищи	
25	Самые полезные продукты.	1
26	Овощи и фрукты – полезные продукты	1
27	Режим питания школьника.	1
	Представления о себе. Гигиена тела	
28	Туловище (спина, живот)	1
29	Ноги (колени, ступни, пальцы, пятка).	1
30	Называние своего имени и фамилии. Называние своего возраста.	1
31	Горячая и холодная вода. Смешивание воды до комфортной температуры.	1
32	Мытье лица, последовательность действий.	1
33	Уход за волосами. Расчесывание волос.	1
34	Уход за ушами: мытье.	1
	Обращение с одеждой и обувью	
35	Предметы одежды: пальто, куртка	1
36	Предметы одежды: плащ, шуба	1
37	Шапка, шарф, варежки (перчатки)	1
38	Предметы одежды: свитер, кофта, жилет.	1
39	Предметы одежды: рубашка, блузка, футболка.	1

40	Нижнее белье: майка, трусы, носки, колготки.	1
41	Одежда девочек: юбка, платье, сарафан.	1
42	Одежда мальчиков: брюки, джинсы, шорты.	1
43	Назначение предметов одежды.	1
44	Застегивание пуговиц	1
45	Детали предметов одежды: молнии, заклепки.	1
46	Детали предметов одежды: воротник, манжеты.	1
47	Обувь: сапоги, ботинки, кроссовки, туфли, тапки.	1
48	Сезонная обувь (зимняя, летняя).	1
49	Головные уборы (шапка, кепка, платок). Сезонные головные уборы.	1
50	Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий	1
51	Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка).	1
52	Одевание предметов одежды: кофты, рубашки, блузки. Снятие предмета одежды: кофты, рубашки, блузки.	1
53	Снятие и обувание обуви: ботинок, сандалий.	1
	Прием пищи, питание	
54	Наливание жидкости в кружку.	1
55	Правила питья жидкостей из кружки, стакана. Практическое занятие «Питье жидкостей».	1
56	Соблюдение правил этикета за столом. Практические занятия.	1
57	Правильное использование ложки, вилки во время еды.	1
58	Правильное использование ложки, вилки во время еды. Практические занятия. Еда вилкой. Практическое занятие.	1
59	Накладывание пищи в тарелку. Использование салфетки во время приема пищи.	1
	Моя семья	
60	Моя семья.	1
61	Семья: мама, папа, брат, сестра, бабушка, дедушка.	1
62	Любимые занятия моей семьи. Профессии в моей семье	1
63	Профессии в моей семье	1
	Правила безопасного поведения	
64	Безопасность в доме. Электроприборы.	1
65	Безопасность в доме. Пожарная безопасность.	1
66	Безопасность при общении с животными. Правила поведения в лесу.	1
67	Правила поведения на воде.	1
68	Представление о себе. Диагностическое обследование	1
	Итого	68

**Тематическое планирование по учебному предмету
«Человек» (4 класс)**

Тема урока		Кол-во часов
1	Диагностическое обследование	1
Представления о себе		
2	Это Я (называние своего имени и фамилии, возраста)	1
3	Различение частей тела (общее представление)	1
4	Части лица (уточнение представлений)	1
5	Различение частей тела (лица)	1
6	Гимнастика для глаз. Профилактика переутомления	1
Обращение с одеждой и обувью		
7	Предметы одежды (расширение представлений).	1
8	Различение лицевой и изнаночной сторон одежды. Выворачивание одежды (практикум).	1
9	Детали предметов одежды (застежки). Детали предметов одежды (рукава, воротник, манжеты)	1
Гигиена тела, туалет		
10	Мытье и вытирание рук. Мытье и вытирание лица	1
11	Правила пользования туалетом. Алгоритм действий в туалете.	1
12	Гигиена полости рта. Чистка зубов. Полоскание полости рта.	1
Представления о себе		
13	Внешний облик человека	1
14	Правильная осанка человека	1
15	Кожа. Уход за кожей. Кожа, порез, ожог	1
16	Тело человека. Руки. Для чего нам нужны руки?	1
17	Чистота рук – залог здоровья. Мытье и вытирание рук	1
Обращение с одеждой и обувью		
18	Предметы одежды. Различение верхней и нижней стороны одежды	1
19	Различение лицевой и изнаночной стороны. Выворачивание одежды	1
Питание. Прием пищи		
20	Правила здорового питания (полезные продукты)	1
21	Магазин «Овощи». Магазин «Фрукты»	1
22	Режим питания школьника.	1
Представления о себе. Гигиена тела		
23	Туловище (спина, живот)	1
24	Ноги (колени, ступни, пальцы, пятка).	1
25	Называние своего имени и фамилии. Называние своего возраста.	1
26	Смешивание воды до комфортной температуры. Регулирование напора струи воды.	1
27	Мытье лица, последовательность действий.	1
28	Уход за волосами. Расчесывание волос.	1

29	Уход за ушами: чистка.	1
Обращение с одеждой и обувью		
30	Предметы верхней одежды (зима, лето)	1
31	Предметы верхней одежды (осень, весна)	1
32	Виды одежды (повседневная, праздничная)	1
33	Виды одежды (рабочая, домашняя, спортивная)	1
34	Уход за одеждой (чистка). Уход за одеждой (стирка)	1
35	Выбор одежды в зависимости от погодных условий	1
36	Детали предметов одежды (молния, пуговицы, кнопки, ремень)	1
37	Детали предметов обуви и одежды (шнурки)	1
38	Виды обуви по сезону	1
39	Игра «Оденемся по сезону»	1
40	Сезонная обувь (зимняя, летняя).	1
41	Различение сезонных головных уборов. Детали головных уборов	1
42	Магазин одежды. Закрепление изученного.	1
43	Расстегивание (застегивание) застежек (практикум)	1
44	Завязывание (развязывание) шнурков	1
45	Последовательность действий при одевании, раздевании.	1
46	Контроль внешнего вида	1
47	Снятие и обувание обуви (последовательность действий)	1
48	Различение правого (левого) ботинка	1
Прием пищи, питание		
49	Наливание жидкости в кружку.	1
50	Питье жидкости из кружки (стакана)	1
51	Правила поведения за столом	1
52	Правильное использование ложки во время еды. Правильное использование ложки во время еды (практикум)	1
53	Правильное использование вилки во время еды. Пользование вилкой (практикум)	1
54	Накладывание пищи в тарелку. Использование салфетки во время приема пищи.	1
Моя семья		
55	Моя семья (составление альбома).	1
56	Семья: мама, папа, брат, сестра.	1
57	Семья: бабушка, дедушка, дядя, тетя	1
58	Любимые занятия моей семьи	1
59	Обязанности в семье. Профессии в моей семье	1
60	Составление рассказа о семье	1
Правила безопасного поведения		
61	Безопасность в доме. Электроприборы.	1
62	Безопасность в доме. Пожарная безопасность.	1
63	Безопасность при общении с животными. Правила поведения в лесу.	1

64	Правила поведения на воде.	1
65	Правила поведения на улице (безопасность дорожного движения)	1
Представления о себе		
66	Сообщение сведений о себе. Мой адрес.	1
67	Поведение на каникулах.	1
68	Диагностическое обследование	1
	Итого	68

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА (ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса представлено следующими объектами и средствами:

1. Учебно-методическое обеспечение:

Примерная рабочая программа для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированную основную общеобразовательную программу образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) – М.: Просвещение, 2021

2. Учебник:

Не предусмотрен

Учебные пособия

Индивидуальные учебные материалы, разрабатываемые учителем самостоятельно с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся

3. Компьютерные и информационно-коммуникативные средства:

Дидактические наглядные пособия в соответствии с тематикой и содержанием учебных занятий (при необходимости)

4. Технические средства:

- компьютер, персональный компьютер (ноутбук).

5. Учебно-практическое оборудование:

Материально-техническое обеспечение для реализации программы по предмету «Человек» включает: маленькое зеркало, 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.