

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СТАРОАКУЛЬШЕТСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

РЕКОМЕНДОВАНО
решением педагогического
совета
Протокол
от 14.11.2024 г № 3

УТВЕРЖДЕНО
Приказ от 14.11.2024 г. № 118

Директор  А.К. Бекарева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Человек»
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

2 вариант

основное общее образование 5 – 9 год обучения

Составитель(и) программы:
Шагавалеева З.Я., учитель

Пояснительная записка.

Приобщение обучающегося к социальному миру начинается с развития представлений о себе. Становление личности обучающегося 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. Программа представлена следующими разделами: "Представления о себе", "Семья", "Гигиена тела", "Туалет", "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. Раздел "Прием пищи" предполагает обучение использованию во время еды столовых приборов, питью из кружки, накладыванию пищи в тарелку, пользованию салфеткой. Задачи по формированию навыков обслуживания себя в туалете включены в раздел "Туалет". 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 обучающегося 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. Например, работа по формированию таких гигиенических навыков, как мытье рук, питье из кружки проводится с обучающимися младшего возраста, а обучение бритью, уходу за кожей лица, мытью в душе проводится с обучающимися более старшего возраста. Большинство разделов включает задачи, требующие обучения отдельным операциям, например, при мытье рук ребенок учится удерживать руки под струей воды, намыливать руки. После того как ребенок их освоит, он учится соблюдать последовательность этих операций. Процесс обучения предусматривает поэтапность в плане усложнения самих навыков. Например, формирование гигиенических навыков начинают с формирования умения мыть руки, лицо, чистить зубы. На последнем этапе обучения ребенок учится принимать душ, мыть голову. При формировании навыков

самообслуживания важно объединять усилия специалистов и родителей (законных представителей). Работа, проводимая в образовательной организации, должна продолжаться дома. В домашних условиях возникает больше естественных ситуаций для совершенствования навыков самообслуживания. В учебном плане предмет представлен на протяжении 9 лет обучения. С обучающимися старшего возраста формирование навыков самообслуживания (например, бритье, мытье тела) осуществляется в рамках коррекционно-развивающих занятий.

Цели:

- формирование представления о себе самом и ближайшем окружении.
- осознание общности и различий с другими людьми;
- развитие способности выражать свои потребности социально-приемлемыми способами вербально или используя средства альтернативной коммуникации.

Задачи:

- формировать представления о возрастных изменениях человека;
- формировать умение жить по режиму дня;
- 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 обслуживать себя;
- формировать умения следить за своим внешним видом;
- формировать представление о своей семье, социальной роли, бытовой и досуговой деятельности.

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 взаимодействия с другими людьми, и в первую очередь со своими родными и близкими. В процессе занятий в рамках предмета "Человек" ученики приобретают и совершенствуют представления о себе, собственном теле, происходит обогащение сенсорного опыта ребенка. Ребенок учится соотносить себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале, начинает относить себя к определенному полу. Формируются представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям. Ребенок учится определять «моё» и «не моё», осознавать и выражать свои интересы, желания. Так же совершенствуется умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, место жительства, свои интересы, хобби и др. На изучение данного предмета отводится 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год.

1. четверть – 8 часов
2. четверть – 8 часов
3. четверть - 10 час
4. четверть - 8 часов

Предметные результаты освоения учебного предмета:

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.

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

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.

Личностные результаты освоения учебного предмета:

- проявлять познавательный интерес;
- проявлять и выражать свои эмоции;
- обозначать свое понимание или непонимание вопроса;
- участвовать в совместной, коллективной деятельности;
- проявлять готовность следовать установленным правилам поведения и общения на уроке и на перемене;

- проявлять эмоционально-положительное отношение к сверстникам, педагогам, другим взрослым.\

Содержание учебного предмета:

Раздел	Краткое содержание раздела
«Представления о себе».	«Я – человек». «Моё имя». «Кто я?». «Я - мальчик». «Я - девочка». «Все люди разные». «Светлые и темные». «Нужды человека». «Я хочу: есть, пить». «Большой, маленький». «Изучаем своё тело». Нахождение частей тела на себе, другом человеке. «Моё, не моё». «Мои, не мои». «Голова». «Туловище». «Мои руки». «Уход за руками». «Мои ноги». «Уход за ногами». «Мой рот и язык». «Уход за полостью рта». «Мои глаза». «Уход за глазами». « Мои уши». «Уход за ушами». «Мой нос». «Уход за носом». «Возрастные изменения». «Я малыш». «Я подросток». «Мои данные». «Как тебя зовут, сколько тебе лет, где ты живешь?».
«Семья».	«Моя семья». «Мама, папа». «Братья, сестры». «Наши праздники». «Мой дом». «Мои родственники, друзья». «Как проводить свободное время?». «Мои любимые игры, увлечения».
«Гигиена тела и здоровье».	«Нужды человека». «Я хочу: есть, пить». «Ванная комната». «Предметы и средства личной гигиены». «Умывальная комната в школе». «Намачивание и намыливание рук». «Мытьё рук». «Вытирание рук». Предметы и средства личной гигиены. «Водные процедуры, душ». «Режим дня». «Утро». «День». «Вечер». «Моё самочувствие». «У меня болит голова».

«Обращение с одеждой и обувью».	<p>« Мне плохо». Мне больно. Что делать, если упал, ударился.</p> <p>«Виды одежды» (верхняя и нижняя одежда).</p> <p>«Лицевая и изнаночная сторона верхней и нижней одежды». «Виды обуви».</p> <p>«Виды застежек».</p>
«Туалет».	<p>«Туалет». «Оборудование туалетной комнаты. Средства гигиены». Снятие нижнего белья. «Кнопка слива».</p> <p>«Смывание унитаза». «Туалетная бумага».</p> <p>«Отматывание бумаги». «Одевание нижнего белья».</p> <p>«Изнаночная и лицевая сторона». «Раковина. Части раковины. «Гигиенические процедуры после посещения туалета». «Мытье рук, вытирание рук». «Моё личное полотенце».</p>
«Прием пищи».	<p>«Правильное питание».</p> <p>«Овощи и фрукты в жизни человека». «Культура поведения в столовой».</p> <p>«Добрые слова. Правила этикета при приеме пищи».</p> <p>«Посуда».</p> <p>«Сервировка стола».</p> <p>«К нам пришли гости, накроем на стол». «Овощи и фрукты в жизни человека». Правила мойки овощей и фруктов. Профилактика пищевых отравлений.</p>

Материально-техническое обеспечение.

1. Демонстрационный, раздаточный и дидактический материал:
 - наборы сюжетных (предметных) картинок в соответствии с тематикой, фотографии;
 - видеоматериалы, презентации;
 - раскрашивание, вырезание, наклеивание.
2. Технические и электронные средства обучения:
 - ноутбук;
 - колонка;
 - классная доска.

№ п/п	Тема:	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Примечание
1. четверть				
1	«Я – человек». (Моё имя, мои данные, где живу, сколько лет)	1	Беседа, работа с иллюстрациями, дидактические игры, просмотр презентаций, опрос, выполнение индивидуальных заданий, карточки, тематическое рисование.	
2	«Кто я?» (Я- мальчик или Я- девочка, все люди разные, светлые и темные, большой, маленький человек)	1		
3	«Части тела человека. Основные части тела». Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (сердце, легкие, печень, почки, желудок) Знание назначения внутренних органов	1		
4	Для чего мы ухаживаем за телом. Ванная комната. Мыло, шампунь, предметы личной гигиены.	1		
5	«Мои руки, уход за руками», « Мои ноги, ход за ногами».	1		
6	«Мой рот и язык, уход за полостью рта»	1		
7	«Уход за зубами». «Мои глаза».	1		
8	Повторение пройденного материала	1		
		8ч		
2 четверть				
1	«Нужды человека» Как сообщить о своих желаниях. (Я хочу есть ,пить, в туалет). «Моё самочувствие » .«У меня болит голова».« Мне плохо».	1	Беседа, работа с иллюстрациями, дидактические игры, просмотр презентаций, опрос, выполнение индивидуальных заданий, карточки, тематическое рисование	
2	«Туалет» «Оборудование туалетной комнаты. Средства гигиены.» .Алгоритм пользования туалетом.	1		
3	«Унитаз. Части унитаза» .(кнопка	1		

	слива, смывание унитаза)			
4	«Туалетная бумага. Виды бумаги Правила пользования». Практическое занятие: «Отматывание, отрывание бумаги». «Гигиенические процедуры после посещения туалета».	1		
5	«Раковина. Части раковины», «Мытье рук, вытирание рук».	1		
6	Повторение пройденного материала.	1		
7	Повторение: "Для чего мы ухаживаем за телом".	1		
8	«Водные процедуры, душ».	1		
		8ч		
3. четверть				
1	«Виды одежды». (верхняя одежда, нижняя одежда). (Лицевая и изнаночная сторона нижней одежды и верхней одежды) «Виды обуви». «Виды застежек».	1	Беседа, работа с иллюстрациями, дидактические игры, просмотр презентаций, опрос, выполнение индивидуальных заданий, карточки, тематическое рисование	
2	«Режим дня. Части суток». Для чего нужен режим дня.	1		
3	«Правильное питание». «Овощи и фрукты в жизни человека».	1		
4	«Культура поведения в столовой». «Добрые слова». «Посуда». «Сервировка стола».	1		
5	Практическое занятие: «К нам пришли гости, накроем на стол».	1		
6	Знание вредных привычек.	1		
7	Называние своего возраста (даты рождения). Знание возрастных изменений человека.	1		
8	Определение своей социальной роли в семье. Различение социальных ролей членов семьи.	1		
9	Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи.	1		
10	Повторение пройденного материала.	1		
		10ч		
4. четверть				
1	Еда вилкой (захват вилки, накалывание)	1	Беседа, работа с иллюстрациями, дидактические игры,	

	<p>кусочка пищи, поднесение вилки ко рту, снятие с вилки губами кусочка пищи, опускание вилки в тарелку)</p> <p>Использование ножа и вилки во время приема пищи (отрезание ножом кусочка пищи от целого куска, наполнение вилки гарниром с помощью ножа)</p>		<p>просмотр презентаций, опрос, выполнение индивидуальных заданий, карточки, тематическое рисование</p>	
2	Рассказ о своей семье. «Моя семья». «Мама, папа». «Братья, сестры».	1		
3	«Мой дом». «Мои родственники, друзья».	1		
4	«Как проводить свободное время». «Мои любимые игры, увлечения».	1		
5	Повторение: «Мои данные». Рассказ: «Как меня зовут, сколько мне лет, где я живу?».	1		
6	Повторение пройденного материала.	1		
7	Сообщение о своем состоянии : "Мое самочувствие. Мне больно".	1		
8	"Что делать, если упал, ударился".	1		
		8ч		