

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №5»
муниципального образования - городской округ город Скопин Рязанской области
(МБОУ «ООШ №5»)**

391802, г. Скопин, ул. Орджоникидзе, д.139. Тел./факс: 8(49156) 2-00-85

sosh5.skopin@ryazangov.ru

ОКПО 24313672, ОГРН 1026200780760, ИНН/КПП 6233002918/623301001

Рассмотрена на заседании педагогического
совета
протокол №1 от 31 .08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ООШ №5» г. Скопина

Приказ 86-Д от 31.08.2023 г.

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Человек»**

Составитель: Булычева Вера Владимировна
учитель начальных классов

г. Скопин 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Цель образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебного предмета:

Формирование представления о себе самом и ближайшем окружении.

Задачи программы:

- формирование гигиенических навыков;
- коррекция интеллектуальных и физических недостатков учащегося,
- обучение правилам поведения на уроке, выполнению санитарно — гигиенических требований при использовании различных материалов;
- формирование умения поддерживать образ жизни, соответствующему– возрасту, потребностям и ограничениям здоровья ;
- формирование умения поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами ;
- формирование умения соблюдать режимные моменты (чистка зубов– утром, вечером, мытье рук перед едой, после посещения туалета);
- формирование умения решать возникающие жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей;
- продолжать развивать самостоятельность при выполнении навыков самообслуживания.

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.

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 умыться, мыться под душем, чистить зубы, мыть голову, стричь ногти, причесываться и т.д. 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 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. Например, работа по формированию таких гигиенических навыков, как мытье рук, питье из кружки и др., проводится с детьми младшего возраста, а обучение бритью, уходу за кожей лица, мытью в душе и др. проводится с детьми более старшего возраста.

Большинство разделов включает задачи, требующие обучения отдельным операциям, например, при мытье рук ребенок учится удерживать руки под струей воды, намывать руки и т.д. 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 и т.д.

В учебном плане предмет представлен на протяжении 9 лет обучения. С обучающимися старшего возраста формирование навыков самообслуживания (например, бритье, мытье тела и др.) осуществляется в рамках коррекционно-развивающих занятий.

Для реализации программы предмета «Человек» материально-техническое обеспечение включает: специально оборудованные санузлы для пользования ими обучающимися на инвалидных креслах-колясках; душевые кабины; тренажеры для обучения обращению с одеждой и обувью; насадки для столовых приборов, специальные кружки и другая посуда, облегчающая самостоятельный прием пищи детьми с нарушениями ОДА. Предметные и сюжетные картинки, фотографии с изображением членов семьи ребенка; пиктограммы и видеозаписи действий, правил поведения, пиктограммы с изображением действий, операций самообслуживания, используемых при этом предметов и др. Кроме того, используются видеоматериалы, презентации, мультипликационные фильмы, иллюстрирующие внутрисемейные взаимоотношения; семейный альбом, рабочие тетради с изображениями контуров взрослых и детей для раскрашивания, вырезания, наклеивания, составления фотоколлажей и альбомов;

обучающие компьютерные программы, способствующие формированию у детей доступных представлений о ближайшем социальном окружении. По возможности, используются технические средства: компьютер, видеопроектор и другое мультимедийное оборудование. Стеллажи для наглядных пособий, зеркала настенные и индивидуальные, столы, стулья с подлокотниками, подножками и др.

Примерное содержание 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, 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). 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 (джермпер, 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 опрвление малой/большой нужды. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение 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.

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.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В Федеральном компоненте государственного стандарта «Человек» обозначен как самостоятельный предмет, что подчеркивает его особое значение в системе образования детей с ОВЗ. На его изучение отведено 34 часов, 1 часа в неделю, 34 учебные недели. Интеграция с другими предметами с учётом общих целей изучения курса, определённых Федеральным государственным стандартом «Окружающий социальный мир».

Учащийся должен овладеть следующими базовыми учебными действиями на конец учебного года.

Личностные результаты:

- овладение начальными навыками адаптации в классе;
- развитие мотивов учебной деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты:

Учащиеся должны знать:

Знать основные части тела человека (голова, туловище, руки, ноги).

Знать более детальные части тела (нос, рот, уши).

Знать последовательность надевания различных предметов одежды.

Знать правила поведения за столом, уметь правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами, салфетками, красиво и аккуратно принимать пищу.

Учащиеся должны уметь:

Самостоятельно пользоваться носовым платком, салфетками, расческой.

Уметь одеваться и обуваться самостоятельно.

Уметь самостоятельно мыть руки, чистить зубы, мыть волосы.

Тематическое планирование

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Представление о себе	8
2	Гигиена тела	8
3	Обращение с одеждой и обувью	10
4	Туалет	4
5	Прием пищи	4

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование раздела, темы	Основные виды учебной деятельности обучающихся.	Кол-во часов	Дата
Представление о себе.			8	
1	Представление о себе и об окружающем мире.	Рисование себя.	1	
2	Моя фамилия и имя.	Д. и. «Моя семья».	1	
3	Дата рождения. Мой возраст.	Выполнение поделки: днем рождения».	1	
4	Знание видов деятельности для организации своего свободного времени.	Раскрашивание иллюстраций мое свободное время.	1	
5	Здоровый образ жизни, что это.	Раскрашивание раскрасок по теме урока.	1	
6	Режим дня. Полезные привычки.	Собирание пазла режим дня по последовательности.	1	
7	Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы).	Д. и. «Собери по последовательности»	1	
8	Знание назначения частей лица..	Рисуем лицо человека	1	
Гигиена тела.			8	

9	Личная гигиена. Соблюдение личной гигиены в течение дня.	Слушание рассказа про Стобеда. Раскрашивание иллюстраций по теме урока.	1	
	Средства личной гигиены. Ежедневные гигиенические процедуры.	Запоминание правил личной гигиены используя для запоминания иллюстрации.		
10	Предметы гигиены и санитарии: зубная паста, зубная щетка.	Д. и.: «Собирание сумочки»(средства личной гигиены).	1	
	Рот. Зубы. Чистка зубов щеткой с использованием зубной пасты .	Заучивание стихотворения о том зачем нужно чистить зубы.		
11	Как беречь зубы. Практическая работа «Волшебная зубная паста и щетка.	Д. и. «Волшебная коробочка».	1	
	Моделирование жизненных ситуаций. Если заболели зубы.	Рассматривание ситуаций		
12	Виды полотенец: банное, для рук, для ног.	Раскрашивание полотенце.	1	
13	Носовой платок, правило пользование носовым платком.	Заучивание стихотворения о платке.	1	
14	Закрепление умение последовательного мытья волос и следить за аккуратностью волос.	Заучивание правила о последовательном мытье головы.	1	
15-16	Закрепление умения расчёсываться и следить за аккуратностью волос.	Ухаживаем за волосами куклы.	2	
Обращение с одеждой и обувью.			10	
17	Узнавание (различение) сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная).	Раскрашивание иллюстраций одежда.		

18	Узнавание (различение) предметов одежды: куртка, шапка, варежки, кофта, платье, брюки, носки.	Д. и.: «Одень бумажную куклу»	1	
19	Название и надевание предмета одежды.	Практическая работа по называнию и одеванию одежды на прогулку.	1	
20	Закрепление навыка расстегивания (развязывания): липучки, молнии, пуговицы,	Работа со шнуровкой, пуговицами, замками.	1	
21	Снятие предмета одежды. Развешивание. Складывание.	Практическая работа повесь, сними, разложи одежду.	1	
22	Выворачивание одежды. Формирование умения различать лицевую и изнаночную, переднюю и заднюю стороны.	Практическая работа: выверни одежду и скажи какая у нее сторона одежды?	1	
23-	Надевание предмета одежды (например, брюк: захват брюк за пояс, вставление ноги в одну брючину, вставление ноги в другую брючину, натягивание брюк).	Практическая работа по надеванию одежды самостоятельно без помощи взрослых.	1	
24	Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды (например: надевание колготок, надевание футболки, надевание юбки, надевание кофты).	Выучить стихотворение о последовательном одевании.	1	
25	Обувание обуви (например, сапог: захват двумя руками голенища правого сапога, Вставление ноги в сапог, захват двумя руками голенища левого сапога, вставление ноги в сапог).	Практическая работа правильно нужно обуть обувь .	1	
26	Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка).	Выучить где право, где лево.	1	
	Различение сезонной обуви (зимняя, летняя). Уход за обувью.	Д. и. «Соедини стрелочками».		
Туалет.			4	
27	Уметь отпрашиваться в туалет.	Разыгрывание игровых ситуаций.		

28	Соблюдение последовательных действий в туалете.	Выучить последовательность действий в туалете.		
29	Закрепить умение пользование туалетной бумагой. Мытье рук после туалета.	Повторить правила		
30	Формирование умения надевать предметы одежды последовательно.	Практическая работа одеваемся на прогулку.		
Прием пищи.			4	
31	Наливание жидкости в кружку.	Практическая работа по наливанию воды в кружку не проливая.	1	
	Еда ложкой: захват ложки, зачерпывание ложкой пищи из тарелки, поднесение ложки с пищей ко рту, снятие с ложки пищи губами, опускание ложки в тарелку.	Выучить правила пользования ложкой.		
32	Использование ножа и вилки во время приема пищи: отрезание ножом кусочка пищи от целого куска, наполнение вилки гарниром с помощью ножа. Накладывание пищи.	Выучить правила пользования ножом и вилкой. Техника безопасности.	1	
33	Умение пользоваться столовыми приборами, правила поведения за столом.	Практическая работа в накладывании пищи. Выучить правила поведения за столом.	1	
34	Практическая работа: «Мамины помощники». Сервировка стола.	Играть в игру. Практическая работа по сервировки стола.	1	