

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Забайкальского края**

**Управление образованием МР "Сретенский район"**

**МОУ «Сретенская СОШ №1»**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор МОУ "Сретенская  
СОШ №1"**

---

**Гусевский Е.В.**

**Приказ №  
от «31» августа 2023 г.**

**АДАптированная рабочая программа**

**учебный предмет**

**«Человек»**

**для учащегося 5 класса**

**г. Сретенск 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Человек» составлена в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2 (далее АООП с УО V-IX (вариант 2), составленной на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 2) утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г

АООП с УО V-IX (вариант 2) адресована обучающимся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями развития (далее ТМНР) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

**Учебный предмет «Человек»** относится к предметной области «Окружающий мир» и является обязательной частью учебного плана.

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Человек» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

АООП с УО (вариант 2) и АООП РАС с УО (вариант 2) определяют цель и задачи учебного предмета «Человек».

*Цель обучения* – формирование представлений о себе самом и ближайшем окружении, повышение уровня самостоятельности в процессе самообслуживания.

Задачи обучения:

- формировать представления о себе как «Я», осознание общности и различий «Я» от других;
- формировать умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, место жительства;
- формировать представления о возрастных изменениях человека;
- формировать умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей;
- формировать умение обслуживать себя: принимать пищу и пить, ходить в туалет, выполнять гигиенические процедуры, одеваться и раздеваться и др.;
- формировать умение сообщать о своих потребностях и желаниях;
- формировать умение определять свое самочувствие (как хорошее или плохое), сообщать о болезненных ощущениях;
- формировать умение соблюдать гигиенические правила в соответствии с режимом дня (чистка зубов утром и вечером, мытье рук перед едой и после посещения туалета и др.);
- формировать умение следить за своим внешним видом;
- формировать представления о своей семье, взаимоотношениях в семье; о членах семьи, родственных отношениях в семье и своей социальной роли, обязанностях членов семьи, бытовой и досуговой деятельности семьи;
- использовать в воспитании детей возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с обучающимися.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **Личностные:**

- осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации;
- освоение доступной социальной роли ученика, развитие мотивов учебной деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие этических чувств, доброжелательности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умений не создавать конфликтов;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Предметные:**

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 определённому 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.

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), сообщать о болезненных ощущениях,
- 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.

Результаты освоения программы рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся.

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

### 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, ступни, 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 вредных привычек. Представление о здоровом образе жизни. 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. Знание возрастных изменений человека.

### Раздел 2: «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.

Подстригание ногтей ножницами. Подпиливание ногтей пилочкой. 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. Расчесывание волос. Знание последовательности действий при мытье и вытирании волос: намачивание волос, намыливание волос, смывание шампуня с волос, вытирание волос. Мытье ушей. Чистка ушей. Вытирание ног. Знание последовательности действий при мытье и вытирании ног: намачивание ног, намыливание ног, смывание мыла, вытирание ног.

Знание последовательности действий при мытье и вытирании тела: ополаскивание тела водой, намыливание частей тела, смывание мыла, вытирание тела.

### Раздел 3: «Обращение с одеждой и обувью».

Узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джерсер, 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, 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 (домашняя, спортивная). Различение сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная).

Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка). Снятие предмета одежды. Снятие обуви. 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). Различение

лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка). Выворачивание одежды.

#### **Раздел 4: «Прием пищи».**

Наливание жидкости в кружку. Сообщение о желании есть. 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.

#### **Раздел 5: «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.

#### **Раздел 6: «Повторение».**

Я – человек. Я и моё тело. Гигиена тела. Обращение с одеждой и обувью. Правила приема пищи.

### **Содержание разделов**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Контрольные работы</b>
1.	Представления о себе	19	
2.	Гигиена тела	16	
3.	Обращение с одеждой и обувью	16	
4.	Приём пищи	8	
5.	Семья	5	
6.	Повторение	4	
	<b>Итого за год:</b>	<b>68</b>	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Примечание
<b>Раздел 1. Представления о себе.</b>		<b>7</b>	
1.	Кто я? Я – человек. Я - ученик. Режим дня школьника.	1	
2.	Все люди разные.	1	
3.	Части тела человека. Части лица человека	1	
4.	Строение человека: скелет, мышцы, кожа. Индивидуальные особенности строения человека.	1	
5.	Внутренние органы человека: сердце , легкие, печень, почки, желудок.	1	
6.	Нужды человека. Как сообщить о своих желаниях.	1	
7.	Возрастные изменения человек. Мои представления о себе.	1	
<b>Раздел 2. Гигиена тела.</b>		<b>10</b>	
10.	Для чего мы ухаживаем за телом. Предметы личной гигиены.	1	
11.	Мытьё и сушка рук. Мытьё и вытирание лица.	1	
12.	Уход за кожей лица и рук. Мытьё и расчёсывание волос.	1	
13.	Чистка зубов. Гигиена полости рта.	1	
14.	Актуализация ранее изученного (усвоенного) материала.	1	
15.	Гигиена ушей. Гигиена ног.	1	
16.	Гигиена тела. Правила пользования душем.	1	
17.	Дидактические игры с реальными предметами личной гигиены.	1	
18.	Ежедневные гигиенические процедуры.		
19.	Профилактика заболеваний.		
<b>Раздел 3. Обращение с одеждой и обувью.</b>		<b>6</b>	
20.	Верхняя одежда. Сезонная одежда, обувь, головной убор.		
21.	Зимняя одежда. Летняя одежда. Демисезонная одежда.		
22.	Обувь. Виды обуви: рабочая, домашняя, спортивная.		
23.	Виды одежды: повседневная, праздничная , рабочая, домашняя, спортивная.		
24.	Места хранения одежды. Правила ухода за одеждой, за обувью.		
25.	Лицевая и изнаночная стороны одежды.		
<b>Раздел 4. Приём пищи.</b>		<b>4</b>	
26.	Культура поведения за столом. Правила поведения в столовой.	7	
27.	Правила пользования столовыми приборами (вилка, ложка, нож).		
28.	Дидактические игры на темы: «Посуда», «Продукты питания»		
29.	Полезные и вредные продукты. Приём пищи. Основные правила приема пищи.		
<b>Раздел 5. Семья.</b>		<b>2</b>	
30.	Семья, близкие люди. Рассказ о своей семье.		
31.	Семья и семейные традиции. Семья в жизни человека.		
<b>Раздел 6. Повторение.</b>		<b>3</b>	
32.	Актуализация ранее изученного (усвоенного) материала «Я – человек».		
33.	Обращение с одеждой и обувью.		
34.	Я и моё тело. Гигиена тела.		
<b>Итого: 34 часов.</b>			

### Литература для учителя:

1. Примерная адаптированная общеобразовательная программа образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
2. Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида: пособие для учителя/В.В.Воронкова, С.А.Казакова. - М.: ВЛАДОС, 2014.