

Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Человек»
для обучающихся 5 класса (Вариант 2)

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Человек» для обучающихся 5 класса с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития, разработана на основе:

закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

приказа Министерства Просвещения России от 24.11.2022 N 1026"Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

приказа Министерства Просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 «О федеральном перечне учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность». Перечень учебников, учебных пособий, используемых в учебном процессе ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 7" в 2023-24 учебном году;

учебного плана государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 7»;

годового учебного календарного графика на текущий учебный год.

Основная цель обучения предмету «Человек» детей с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития неразрывно связана с целью реализации АООП и заключается в создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение данной цели в процессе обучения предмету «Человек» предусматривает решение следующих **основных задач**:

формирование гигиенических навыков;

обучение правилам поведения на уроке, выполнению санитарно – гигиенических требований при использовании различных материалов;

формирование организационных умений и навыков;

формирование навыков культурой еды;

развитие умений ориентироваться в задании;
 воспитывать доброжелательное отношение друг к другу при выполнении процессов самообслуживания;

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные:

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 «мое» и «не мое», 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.

Предметные:

1) 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.

2) 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.

3) 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 (т.д.).

2. Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий

Учебный предмет «Человек» является основной частью предметной области

«Окружающий мир» и является частью учебного плана. На его изучение отведено 68 часов, 2 часа, 34 учебные недели.

Программа представлена следующими разделами: "Представления о себе", "Семья", "Гигиена тела", "Туалет", "Одевание и раздевание", "Прием пищи".

Раздел "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 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

Раздел "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 (джемпер, 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.

Раздел "Туалет".

Сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и оправление малой или большой нужды. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение последовательности действий в туалете (поднимание крышки (опускание сидения), спускание одежды (брюк, колготок, трусов), сидение на унитазе (горшке), оправление нужды в унитаз, пользование туалетной бумагой, одевание одежды (трусов, колготок, брюк), нажатие кнопки слива воды, мытье рук.

Раздел "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.

Раздел "Семья".

Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) обучающихся 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.

Основной формой организации процесса обучения является урок. Ведущей формой работы учителя с учащимися на уроке является индивидуальная работа при осуществлении дифференцированного подхода.

3. Календарно - тематическое планирование уроков по предмету «Человек». 5класс

№	Тема урока	Кол-во уроков	дата
1	Режим дня. Беседа по сюжетным картинкам.	1	
2	Мои данные: Как тебя зовут, сколько тебе лет, где ты живешь?	1	
3	«Кто я?» «Я- мальчик» «Я- девочка» Узнавание (раскрашивание).	1	
4	Все люди разные: (Светлые и темные. Большой, маленький человек) Узнавание (раскрашивание).	1	
5	«Части тела человека. Основные части тела» Узнавание (раскрашивание).	1	
6	Для чего мы ухаживаем за телом.	1	
7	Ванная комната. Мыло, шампунь, предметы личной гигиены. Узнавание (раскрашивание).	1	
8	«Мои руки». «Уход за руками»	1	
9	«Мои ноги»	1	
10	«Уход за ногами»	1	
11	«Мой рот и язык»	1	
12	«Уход за полостью рта»	1	
13	«Мои зубы»	1	
14	«Уход за зубами»	1	
15	«Мои глаза»	1	
16	«Уход за глазами»	1	
17	« Мои уши»	1	
18	«Уход за ушами»	1	
19	«Мой нос»	1	
20	«Уход за носом»	1	
21	Комната для умывания в школе»	1	
22	Правила пользования комнатой для умывания в школе.	1	
23	«Мытьё рук» Алгоритм мытья рук.	1	
24	Практическое занятие ;"Мытье рук"	1	
25	Бумажные и тканевые полотенца. Узнавание (раскрашивание).	1	
26	Практическое занятие "Я мою руки сам".	1	
27	«Нужды человека» Как сообщить о своих желаниях.	1	

	«Я хочу есть ,пить, в туалет»		
28	«Моё самочувствие» «У меня болит голова» « Мне плохо»	1	
29	«Туалет» «Оборудование туалетной комнаты. Средства гигиены.».	1	
30	Алгоритм пользования туалетом.	1	
31	«Унитаз. Части унитаза»	1	
32	«Кнопка слива» «Смывание унитаза»	1	
33	«Туалетная бумага. Виды бумаги Правила пользования»	1	
34	Практическое занятие: «Отматывание, отрывание бумаги»	1	
35	Закрепление по теме: "Пользование туалетом".	1	
36	Закрепление по теме: "Пользование туалетом".	1	
37	«Гигиенические процедуры после посещения туалета»	1	
38	«Раковина. Части раковины.	1	
39	«Мытье рук, вытирание рук»	1	
40	«Моё личное полотенце»	1	
41	Повторение: "Для чего мы ухаживаем за телом"	1	
42	«Водные процедуры, душ».	1	
43	«Изучаем своё тело». «Голова» «Туловище» Узнавание (раскрашивание).	1	
44	Нахождение частей тела на себе, другом человеке. «Моё не моё» «Мои не мои»	1	
45	«Возрастные изменения человека»	1	
46	«Я малыш» «Я подросток» "Взрослые люди"	1	
47	«Виды одежды» (нижняя одежда) Узнавание (раскрашивание).	1	
48	«Лицевая и изнаночная сторона нижней одежды»	1	
49	«Виды одежды» (верхняя одежда) Узнавание (раскрашивание).	1	
50	«Лицевая и изнаночная сторона верхней одежды»	1	
51	«Виды обуви» «Виды застежек» Узнавание (раскрашивание).	1	
52	Практическое занятие: "Застежки на одежде и обуви"	1	
53	«Режим дня. Части суток» Узнавание (раскрашивание).	1	
54	Для чего нужен режим дня	1	
55	«Правильное питание» «Овощи и фрукты в жизни человека»	1	
56	«Культура поведения в столовой» «Добрые слова»	1	
57	«Посуда» «Сервировка стола»	1	
58	Практическое занятие: «К нам пришли гости, накроем на стол»	1	
59	«Моя семья» «Мама, папа» «Братья, сестры»	1	
60	«Мой дом» «Мои родственники, друзья»	1	
61	«Как проводить свободное время»	1	
62	«Мои любимые игры, увлечения»	1	
63	Повторение:«Мои данные»	1	
64	Тренинг: «Как меня зовут, сколько мне лет, где я живу?»	1	

65	«Овощи и фрукты в жизни человека» Узнавание (раскрашивание).	1	
66	Правила мойки овощей и фруктов. Профилактика пищевых отравлений	1	
67	Сообщение о своем состоянии : "Мое самочувствие. Мне больно".	1	
68	Тренинг: "Что делать, если упал, ударился".	1	