

*Приложение к АООП УО (ИН) вариант 2 (ФГОС)  
МКОУ «СОШ № 9 г. Нижнеудинск»*

**Рабочая программа учебного предмета  
"Человек"  
5 класс**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Человек» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2 АООП МКОУ «СОШ №9 г. Нижнеудинск»

**Цели обучения:** приобщение ребенка к социальному миру, развитие представлений о себе, своем теле, заботе о себе.

#### **Задачи:**

- формирование учебного поведения: направленность взгляда на говорящего, умение выполнять инструкции педагога, использование по назначению учебных материалов;
- формировать понятие о себе, принадлежность к определенному полу;
- обучение гигиены тела: мытье рук до и после еды;
- формировать навык самостоятельно одеваться и раздеваться.

Особенности учебного предмета: предмет формирует представления о человеке, о строении его тела, о видах деятельности, формирует осознание общности и различий с другими детьми. Развивает умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, учит соблюдать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Ребёнок приобщается к нормам поведения в человеческом обществе.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Программа представлена следующими разделами: «Представления о себе», «Семья», «Гигиена тела», «Обращение с одеждой и обувью», «Прием пищи».

Раздел «Представления о себе» включает: представления о своем теле, его строении, о своих двигательных возможностях, правилах здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена).

Раздел «Гигиена тела» включает задачи по формированию умений умываться, чистить зубы, 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, 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. 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.

Большинство разделов включает задачи, требующие обучения отдельным операциям, например, при мытье рук ребенок учится удерживать руки под струей воды, намыливать 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. При формировании навыков самообслуживания важно объединять усилия специалистов и родителей. Работа, проводимая в школе, должна продолжаться дома.

В домашних условиях возникает больше естественных ситуаций для совершенствования навыков самообслуживания.

Занятия по предмету «Человек» проводятся 2 раза в неделю. На них ведущая роль принадлежит педагогу. Для обучения создаются такие условия, которые дают возможность каждому ребенку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Учитель подбирает материал по объему и komponует по степени сложности, исходя из особенностей развития каждого ребенка.

В процессе урока учитель может использовать различные виды деятельности: игровую (сюжетно-ролевою, дидактическую, театрализованную, подвижную игру), элементарную трудовую (хозяйственно-бытовой и ручной труд), конструктивную, изобразительную (лепка, рисование, аппликация), которые будут способствовать расширению, повторению и закреплению представлений.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Человек» включен в обязательную часть учебного плана. Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока. Учебный предмет изучается в течение учебного года в объеме 102 часа (3 часа в неделю).

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### ***Личностные***

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- формирование уважительного отношения к окружающим.

#### ***Предметные***

- различает мальчика и девочку по внешнему виду;
- различает части лица человека, знает их функциональное значение;
- различает части тела, знает их функциональное значение;
- сообщает сведения о себе: имя, фамилия, возраст;
- различает вентили с горячей и холодной водой, регулирует напор струи воды, смешивает воду до комфортной температуры;
- соблюдает последовательность действий при мытье и вытирании рук, лица;
- соблюдает последовательность действий при чистке зубов и полоскании полости рта;
- знает назначение предметов одежды, обуви, головных уборов, различает их по сезонам года;
- соблюдает последовательность при надевании комплекта одежды;
- осуществляет контроль за своим внешним видом;
- соблюдает последовательность действий в туалете;
- сообщает о желании пить, есть средствами альтернативной коммуникации;
- знает о бытовой, досуговой, профессиональной деятельности членов семьи.

### **Содержание учебного предмета**

Рабочая программа представлена следующими разделами: «Представления о себе», «Семья», «Гигиена тела», «Обращение с одеждой и обувью», «Прием пищи».

#### **Представления о себе**

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.

#### **Семья**

Освоение содержания раздела «Семья» предполагает формирование представлений о своем ближайшем окружении: членах семьи, взаимоотношениях между ними, семейных традициях. Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи. Представление о профессиональной деятельности членов семьи

#### **Гигиена тела**

Раздел «Гигиена тела» включает задачи по формированию умений умываться, мыться под душем, чистить зубы, мыть голову, стричь ногти, причесываться и т.д.

#### **Обращение с одеждой**

Раздел «Обращение с одеждой и обувью» включает задачи по формированию умений ориентироваться в одежде, соблюдать последовательность действий при одевании и снятии предметов одежды.

#### **Прием пищи**

Раздел «Прием пищи» предполагает обучение использованию во время еды столовых приборов, питью из кружки, накладыванию пищи в тарелку, пользованию салфеткой.

Содержание программы обеспечивает: лично-ориентированный

Подход во взаимодействии ребенка со взрослым; формирование у ученика комплекса личностных качеств и навыков социального поведения (самостоятельность, аккуратность, трудолюбие, умение слушать и слышать, принимать решение и выполнять его и т.д.).

### **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

<b>№</b>	<b>Содержание учебного предмета</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>
<b>1.</b>	Представления о себе	Представления о своем теле, его строении, о своих двигательных возможностях, правилах здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена). 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.
<b>2</b>	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. Узнавание детей и взрослых. Определение своей социальной роли в семье. Различение социальных ролей членов семьи.

3	Гигиена тела	Чистка зубов. Полоскание полости рта. Расчесывание волос. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела. 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).
4	Обращение с одеждой и обувью	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
5.	Приём пищи	Правильное использование столовых приборов. Использование время приема пищи: отрезание ножом кусочка пищи от целого куска, наполнение вилки гарниром с помощью ножа. Использование салфетки во время приема пищи.

### Календарно-тематическое планирование предмета «Человек», 5 класс

№ урока	Тема раздела, урока	Дата	
		план	факт
1	Части тела		
2	Части тела		
3	Назначения частей тела.		
4	Назначения частей тела.		
5	Моё здоровье.		
6	Моё здоровье: режим дня.		
7	Моё здоровье: режим дня		
8	Моё здоровье: личная гигиена.		
9	Моё здоровье: личная гигиена.		
10	Организации своего свободного времени.		
11	Организации своего свободного времени.		
12	Организации своего свободного времени.		
13	Сообщение о состоянии своего здоровья.		
14	Сообщение о состоянии своего здоровья.		
15	Сообщение о состоянии своего здоровья.		
16	Называние своего имени и фамилии.		
17	Называние своего имени и фамилии.		
18	Называние своего имени и фамилии.		
19	Возраст.		
20	Называние своего возраста.		
21	Называние своего возраста.		
22	Рассказ о себе с помощью речи, жестов и пиктограмм.		
23	Рассказ о себе с помощью речи, жестов и пиктограмм.		
24	Рассказ о себе с помощью речи и жестов.		
25	Рассказ о себе с помощью речи и жестов.		
26	Закрепление пройденного материала.		
27	Закрепление пройденного материала.		
28	Закрепление пройденного материала		
29	Определение своей социальной роли в семье.		
30	Определение своей социальной роли в семье.		
31	Состав своей семьи. Родословная		
32	Состав своей семьи. Родословная		
33	Социальные роли членов семьи		
34	Социальные роли членов семьи.		
35	Бытовая и досуговая деятельность членов семьи.		
36	Бытовая и досуговая деятельность членов семьи.		
37	Бытовая и досуговая деятельность членов семьи.		
38	Закрепление пройденного материала.		
39	Закрепление пройденного материала.		
40	Закрепление пройденного материала.		
41	Различение вентиля с горячей и холодной водой. Регулирование напора		
42	Различение вентиля с горячей и холодной водой. Регулирование напора		
43	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица		
44	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица		
45	Чистка зубов.		
46	Чистка зубов.		
47	Полоскание рта		
48	Полоскание рта		
49	Расчесывание волос.		

50	Расчесывание волос		
51	Расчесывание волос.		
52	Закрепление пройденного материала		
53	Закрепление пройденного материала		
54	Одежда		
55	Одежда. Название предметов одежды		
56	Назначение предметов одежды.		
57	Назначение предметов одежды.		
58	Назначение предметов одежды		
59	Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия.		
60	Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия.		
61	Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий.		
62	Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий.		
63	Расстегивание (развязывание) липучки		
64	Расстегивание (развязывание) липучки		
65	Расстегивание (развязывание) липучки		
66	Соблюдение последовательности действий при раздевании		
67	Соблюдение последовательности действий при раздевании		
68	Соблюдение последовательности действий при раздевании		
69	Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды		
70	Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды		
71	Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды		
72	Закрепление пройденного материала.		
73	Закрепление пройденного материала.		
74	Закрепление пройденного материала.		
75	Наливание жидкости в кружку.		
76	Наливание жидкости в кружку.		
78	Накладывание пищи в тарелку.		
79	Накладывание пищи в тарелку.		
80	Еда вилкой.		
81	Еда вилкой.		
82	Еда вилкой		
83	Использование салфетки во время приема пищи.		
84	Использование салфетки во время приема пищи.		
85	Использование салфетки во время приема пищи.		
86	«Мой дом» «Мои родственники, друзья»		
87	«Мой дом» «Мои родственники, друзья»		
88	«Мой дом» «Мои родственники, друзья»		
89	«Как проводить свободное время»		
90	«Как проводить свободное время»		
91	«Мои любимые игры, увлечения»		
92	«Мои любимые игры, увлечения»		
93	«Мои данные»		
94	Повторение «Мои данные»		
95	Тренинг: «Как меня зовут, сколько мне лет, где я живу?»		
96	«Овощи и фрукты в жизни человека»		
97	«Овощи и фрукты в жизни человека»		
98	Правила мойки овощей и фруктов		
99	Правила мойки овощей и фруктов. Профилактика пищевых отравлений		

100	Сообщение о своем состоянии: "Мое самочувствие. Мне больно".		
101	Тренинг: "Что делать, если упал, ударился".		
102	Повторение пройденного материала.		

### **Методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Для реализации программы по предмету «Человек» **демонстрационный материал** предмета включает:

- тематические дидактических карточки с каждому разделу учебного предмета;
- тренажеры для обучения обращению с одеждой и обувью;
- предметные и сюжетные картинки, фотографии с изображением членов семьи ребенка;
- 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;
- пиктограммы и видеозаписи действий, правил поведения, пиктограммы с изображением действий, операций самообслуживания, используемых при этом предметов и др.;
- обучающие компьютерные программы, способствующие формированию у детей доступных представлений о ближайшем социальном окружении;
- карточки дидактические "Правила личной безопасности";
- комплект карточек: Мой дом. Рассказы по картинкам;
- комплект карточек: Распорядок дня. Рассказы по картинкам;
- шнуровка "Мальчик и девочка";
- рамка-вкладыш "Мои руки";
- шнуровка "Обувь";
- карточки дидактические "Головные уборы. Обувь";
- карточки дидактические "Как устроен человек";
- беседы с ребенком. Береги здоровье. Комплект карточек;
- демонстрационный материал: Семья (Весна-дизайн);
- карточки дидактические "Безопасность в доме";

Для реализации программы по предмету «Человек» используется следующая **учебно-методическая литература**:

1. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью [Текст] / Л.Б. Баряева, Д.И. Бойков, В.И. Липакова и др.; Под. ред. Л.Б. Баряева, Н.Н. Яковлевой. – СПб.: ЦПК проф. Л.Б. Баряева, 2015. – 160 с.
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида [Текст] / В.В. Воронкова; 8-е издание. – М.: Просвещение, 2015. – 176 с.
3. Винченцо Г. Тело человека. Занимательная энциклопедия для детей. Владис, 2013 г. – 63 с.
4. Петрова К. Формирование безопасного поведения детей 5-7 лет на улицах и дорогах. Парциальная программа. ФГОС. [Детство-Пресс](#), 2017 г. – 64 с.
5. Савина Р. Стоп, Вирус! Нескучная наука. [Питер](#), 2020 г – 32 с