

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Администрация г. Медногорска**

**МБОУ " Средняя общеобразовательная школа №7 г.Медногорска "**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Рожкова Е.В.

Приказ № 1 от «30» августа  
2023 г.

Кочубей С.А.

Приказ № 1 от «30» августа  
2023 г.

Сергеева А.А.

Приказ № 1 от «30» августа  
2023 г.

**АДАптированная рабочая программа (Вариант 2)**

**учебного предмета «Человек»**

для обучающейся 1 класса

## 1. Пояснительная записка

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основе нормативно – правовых документов:

1. Приказ министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 – п. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) .

3. Учебный план МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №7 г. Медногорска».

4. Цель программы:

Приобщение учащихся к социальному миру через развитие представлений о себе.

Для реализации цели были поставлены следующие задачи:

- формировать представление о себе как «Я», осознание общности и различий «Я» от других;
- выработка привычки к личной гигиене, чистоте и аккуратности;
- привитие навыков культуры поведения;
- формирование представления о своей семье, взаимоотношениях в семье.;
- привитие детям навыков самостоятельности.

Большую работу в этом плане учителю необходимо проводить с родителями учащихся. Воспитание навыков личной гигиены и самообслуживания необходимо наладить в семье. Все виды работ по обслуживающему труду должны осуществляться в соответствии с правилами санитарии и техники безопасности. При проведении уроков необходимо следить за состоянием одежды воспитанников

## 2. Общая характеристика учебного предмета «Человек»

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», «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 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. 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.

### **Место учебного предмета «Человек» в учебном плане**

Учебный предмет «Человек» интегрируется с различными учебными предметами и направлениями коррекционной работы и входит в образовательную область. Является частью учебного плана. Предмет изучается с 1 по 4 класс, количество часов: 1 классе в неделю - 1 ч, 33 недели, 2-4 класс – 1 ч в неделю, 34 недели.

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Человек»**

#### **Личностные результаты:**

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

#### **Предметные результаты:**

##### **Пропедевтический уровень**

##### **Восприятие сенсорных событий, затрагивающих собственное тело:**

- Позволяет оказывать сенсорное воздействие на собственное тело
- Доступным образом даёт ответ на сенсорный контакт.

##### **Знакомство с собственным телом, его частями:**

- Умение воспринимать собственное тело как целое
- Умение узнавать части тела, как части своего собственного тела;
- Умение принимать процесс игры с собственным телом.

##### **Одевание-раздевание, прием пищи, умывание, чистка зубов, пользование туалетом:**

- Принимает процесс одевания-раздевания, приема пищи, умывания, чистки зубов, посещения туалета;

- Помогает при одевании-раздевании, приеме пищи, умывании, чистке зубов, посещении туалета;
- Одевается-раздевается, принимает пищу, умывается, чистит зубы, посещает туалет с поддержкой взрослого;
- Одевается-раздевается, принимает пищу, умывается, чистит зубы, посещает туалет самостоятельно;
- Сообщает о голоде-жажде, о потребности посетить туалет

#### **Представление о себе как «Я», осознание общности и различий «Я» от других.**

- Соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале.
- Умение определять свое самочувствие (как хорошее или плохое), показывать или сообщать о болезненных ощущениях взрослому.
- Представления о своей семье, взаимоотношениях в семье.
- Знание своего ближайшего окружения
- Умение показать (назвать) членов семьи на фотографии

#### **Минимальный уровень.**

##### **Представление о себе как «Я», осознание общности и различий «Я» от других:**

- Умение соотнести себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале.
- Имеет представление о собственном теле.
- Относит себя к определенному полу.
- Умение определять «моё» и «не моё», осознавать и выражать свои интересы, желания доступными способами.
- Умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол доступными средствами.

##### **Участие в решении каждодневных жизненных задач, связанных с удовлетворением первоочередных потребностей:**

- Умение принимать помощь взрослого.
- Эмоционально – положительно относится к гигиеническим процедурам.
- Проявляет максимально возможную самостоятельность в самообслуживании: приеме пищи и пить, пользовании туалетом, выполнении гигиенических процедур, одевании и раздевании.
- Умение производить отдельные доступные действия, операции по самообслуживанию и их последовательность.
- Умение сообщать о своих потребностях и желаниях, боли или проблеме доступным способом.

##### **Представления о своей семье, взаимоотношениях в семье:**

- Имеет представление о семье и её членах как близких ребёнку людям.
- Имеет представления о членах семьи, родственных отношениях в семье и своей социальной роли, основных занятиях членов семьи, быте и досуге семьи.

##### **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.

## **Достаточный уровень**

### **Представление о себе как «Я», осознание общности и различий «Я» от других.**

- 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.

### **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 соблюдать правила гигиены.
- Умение соблюдать правила поведения за столом.
- Умение самостоятельно принимать пищу.
- Умение пользоваться столовыми приборами и салфетками.
- Умение сервировать стол и убирать со стола посуду.
- Умение подбирать одежду и обувь по сезону.
- Уметь застегивать застежку молнию, липучки, завязывать шнурки
- Умение сообщать о своих потребностях и желаниях.

### **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.
- Уметь выразить (карточкой, словом, жестом) свое эмоциональное состояние.
- 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.

### **Представления о своей семье, взаимоотношениях в семье.**

- Представления о членах семьи, родственниках, отношениях в семье и своей социальной роли, обязанностях членов семьи, бытовой и досуговой деятельности семьи.
- Знать родственные отношения в семье (папа, мама, брат, сестра, бабушка, дедушка).
- Знать имена членов семьи, показывать их на фотографиях.

а.

### Содержание учебного предмета «Человек»

№ п\п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Содержание тем учебного предмета	Практическая часть с указанием формы занятий	Формы контроля
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, 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).	Урок, практические занятия	Текущий Тематический Итоговый
2.	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.	Урок, практические занятия	Текущий Тематический Итоговый
3.	Гигиена тела	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. Вытирание лица. Соблюдение	Урок, практические занятия	Текущий Тематический Итоговый

		<p>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.</p> <p>Чистка зубов. Полоскание полости рта.</p> <p>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. Расчесывание волос.</p>		
4.	Одевание и раздевание	<p>Узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джерпер, 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). 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</p>	Урок, практические занятия	Текущий Тематический Итоговый

		головных уборов. Различение по сезонам предметов одежды (предметов обуви, головных уборов). Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий. Различение сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная). Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, шнурка). Контроль своего внешнего вида. Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка).		
5.	Прием пищи	Питание, алгоритм принятия пищи.	Урок, практические занятия	Текущий Тематический Итоговый

### Тематическое планирование с указанием основных видов учебной деятельности

#### 1 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1.	Идентификация себя как мальчика, девочки	1	1. Выполнение действий по подражанию 2. Работа с карточками-символами
2.	Сообщение сведений о себе: название имени, фамилии	1	1. Слушание учителя 2. Индивидуальное, хоровое проговаривание 3. Работа с карточками - символами
3.	Возрастные изменения человека	1	1. Слушание учителя 2. Работа с карточками – символами
4.	Схема тела человека	1	1. Слушание учителя. 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами

5.	Гигиена тела. Средства гигиены	1	1. Слушание учителя. 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
6.	Гигиена рук. Различение вентилей с горячей и холодной водой, смешивание воды до комфортной температуры	1	1. Слушание учителя. 2. Выполнение действий по образцу и подражанию
7.	Соблюдение последовательности при мытье рук	1	1. Слушание учителя. 2. Выполнение действий по образцу и подражанию
8.	Части тела. Руки и их значение	1	1. Слушание учителя 2. Работа с карточками – символами
9.	Строение руки человека. Пиктограмма «рука»	1	1. Слушание учителя 2. Работа с карточками – символами
10.	Пальцы рук человека	1	1. Слушание учителя 2. Индивидуальное, хоровое проговаривание 3. Работа с карточками – символами
11.	Застегивание и расстёгивание пуговиц.  Практическая работа.	1	1. Слушание учителя. 2. Выполнение действий по образцу и подражанию
12.	Гигиена ногтей человека	1	1. Слушание учителя. 2. Выполнение действий по образцу и подражанию
13.	Части тела человека. Голова	1	1. Слушание учителя. 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
14.	Лицо человека	1	1. Слушание учителя. 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
15.	Глаза-органы зрения. Пиктограмма «глаза»	1	1. Слушание учителя. 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
16.	Глаза. Забота о зрении	1	1. Слушание учителя. 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами

17.	Уши-органы слуха. Пиктограмма «уши»	1,5	1. Слушание учителя. 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
-----	-------------------------------------	-----	--

### Описание материально-технического обеспечения

Технические средства обучения:

- Компьютер
- разработки мультимедийных презентаций по темам.

Главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**. В процессе обучения используются специальный учебный и дидактический материал, отвечающий особым образовательным потребностям обучающихся:

- натурные объекты предметов, которые предусмотрены программой;
- печатные пособия (таблицы) по разделам программы;
- предметные и сюжетные картинки по темам;
- пиктограммы для составления предложений, рассказов по плану.