

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1»  
города Кирсанова Тамбовской области

РАССМОТРЕНО

на заседании методического  
объединения учителей начальных  
классов

Протокол №1 от 29.08.2023 года

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом

Протокол №1 от 30.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНО

приказом по школе

№296 от 31.08.2023 года

## **АДАптированная рабочая программа**

по предмету «Человек»

(название учебного курса, предмета, дисциплины (модуля))

для 3 «Ж» класса

на 2023 – 2024 учебный год

Панкова Людмила Николаевна, высшая

(должность, Ф.И.О. педагога, квалификационная категория)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и с учетом адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Учебный предмет «Человек» входит в предметную область «Человек».

Приобщение ребенка к социальному миру начинается с развития представления 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. Программа представлена следующими разделами «Представление о себе», «Семья», «Гигиена тела», «Туалет», «Одевание и раздевание», «Прием пищи».

**Цель:** формирование представления о себе самом и ближайшем окружении.

### **Задачи и направления:**

- формирование представлений о себе, осознание общности и различий с другими
- представления о собственном теле
- распознавание своих ощущений и обогащение сенсорного опыта
- соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале
- отнесение себя к определенному полу
- развитие способности осознавать и выражать свои интересы
- формировать представления о возрастных изменениях
- формировать адекватное отношение к своим возрастным изменениям
- формировать умения поддерживать образ жизни, соответствующему возрасту, потребностям и ограничениям здоровья
- формировать умения поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами
- формирование умений определять своё самочувствие (как хорошее, или плохое), локализовать болезненные ощущения и сообщать о них взрослому
- формировать умения соблюдать режимные моменты (чистка зубов утром, вечером, мытье рук перед едой, после посещения туалета)
- формировать умения решать возникающие жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей

- формировать умения обслуживать себя
- формировать умения следить за своим внешним видом
- формировать представление о своей семье, социальной роли, бытовой и досуговой деятельности
- формирование положительного отношения ребенка к занятиям;
- развитие собственной активности ребенка;
- формирование устойчивой мотивации к выполнению заданий;
- формирование и развитие целенаправленных действий;
- развитие планирования и контроля деятельности;
- развитие способности применять полученные знания для решения новых аналогичных задач.

### **Нормативная база**

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599;
3. Учебным планом;
4. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
1. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Минпросвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. №1026.

### **Сведения о примерной программе**

Рабочая программа по предмету «Человек» составлена на основе Программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, под редакцией В.В. Воронковой – М.: «Просвещение», 2013г.).

## **Обоснование выбора программы**

Программа выбрана в соответствии с федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, примерной адаптированной общеобразовательной программой начального общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)(вариант2.); рекомендована Департаментом образовательных программ и стандартов общего образования Министерства образования РФ.

Программа построена с учётом принципов системности, научности, доступности и преемственности; способствует формированию ключевых компетенций обучающихся; обеспечивает условия для реализации практической направленности, учитывает возрастную психологию обучающихся с умственной отсталостью в умеренной, тяжелой или глубокой степени.

## **Внесённые изменения**

Трудности, испытываемые детьми с умственной отсталостью (вариант 2) при изучении предмета «Человек» обусловили необходимость внесения некоторых изменений в программу:

- выделено дополнительное время для изучения наиболее важных вопросов,
- ряд некоторых тем даны в ознакомительном плане: «Правила поведения в гостях», «Прогулка и ее значение»;
- отдельные темы упрощены: «Режим дня школьника»;
- уделяется больше часов на повторение пройденного материала, отработку навыков по ряду тем.

Возможно уменьшение количества часов, в зависимости от изменения календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни и дни здоровья.

На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения темы обучающимися. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление пройденного материала.

## **Место и роль учебного предмета**

Согласно учебному плану всего на изучение учебного предмета «Человек» в 3 классе выделяется 2 часа в неделю, 68 часов в год.

### **Формы организации образовательного процесса:**

индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые, фронтальные, классные и внеклассные.

Основной формой учебного процесса является урок. В практике используются следующие типы урока:

- урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала);
- урок закрепления знаний, умений, навыков (практический урок);
- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);
- комбинированный урок;
- нестандартные уроки (урок-викторина, урок-игра и др.)

При обучении по адаптированной программе (вариант 2) применяются специфические методы и средства обучения:

- дифференцированное,
- «пошаговое» обучение,
- индивидуализация обучения.

### **Технологии обучения:**

- традиционное обучение;
- лично – ориентированное обучение;
- дифференцированное обучение;
- групповая (коллективная) учебно-познавательная деятельность;
- интерактивное обучение;
- дидактические игры.

### **Виды и формы контроля:**

- текущий контроль;
- фронтальный опрос;
- анализ работ.

### **Планируемый уровень подготовки выпускников**

В соответствии с требованиями ФГОС результативность обучения оценивается с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой, тяжелыми и множественными нарушениями развития).

В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой возможные личностные и предметные результаты освоения АООП НОО обучающимися с умственной отсталостью и программы формирования базовых учебных действий.

### **Личностные результаты освоения программы**

- осознание себя, своего "Я";
- осознание своей принадлежности к определенному полу;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- развитие адекватных представлений о окружающем социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться школьные дела;
- умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.
- владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;
- первоначальное осмысление социального окружения;
- развитие самостоятельности;
- овладение общепринятыми правилами поведения;
- наличие интереса к практической деятельности.

### **Предметные результаты освоения программы должны отражать:**

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;

представления о собственном теле;

отнесение себя к определенному полу;

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 другое;

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), 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.

4) представления о своей семье, взаимоотношениях в семье:

представления о членах семьи, родственных отношениях в семье и своей социальной роли.

## **Базовые учебные действия**

### Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика;
- положительное отношение к окружающей действительности;
- проявление самостоятельности в выполнении простых учебных заданий;
- проявление элементов личной ответственности при поведении в новом социальном окружении (классе, школе);
- готовность к изучению основ безопасного и бережного поведения в природе и обществе.

### Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в паре - учитель-ученик;
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться к людям.

### Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);
- активно участвовать в специально организованной деятельности (игровой, творческой, учебной).

### Познавательные учебные действия:

- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности.

Результаты могут уточняться и конкретизироваться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

### **Содержание рабочей программы**

Рабочая 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 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.*

*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.*

*Представления о себе.*

Идентификация себя как мальчика (девочки). 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. Называние своего имени и фамилии.

#### *Гигиена тела.*

Различение вентиля 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.

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. 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.

#### *Одевание и раздевание.*

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) 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). 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 оправление малой/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), нажимание кнопки слива воды, мытье рук.

### *Прием пищи.*

Сообщение о желании пить. 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. 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. Использование салфетки во время приема пищи.

*Семья.*

Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) детей и взрослых. Определение своей социальной роли в семье. Различение социальных ролей членов семьи.

**Учебно-тематический план**

№	Раздел учебного курса	Количество часов на изучение раздела
1	Представления о себе	6
2	Семья	12
3	Гигиена тела	11
4	Туалет	11
5	Одевание и раздевание	8
6	Прием пищи	20
<b>Итого:</b>		<b>68</b>

**Требования к уровню подготовки обучающихся (выпускников)**

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом обучающиеся 3 класса по предмету «Человек» должны овладеть возможными умениями:

- соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале;
- умение обслуживать себя: принимать пищу и пить, ходить в туалет, выполнять гигиенические процедуры, одеваться и раздеваться.

## Литература и средства обучения

Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, под редакцией В.В. Воронковой – М.: «Просвещение», 2013г.).

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Человек» предусматривает:

специально оборудованные санузлы для пользования ими обучающимися на инвалидных креслах-колясках.

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.

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;

Технические средства: компьютер, видеопроектор и другое мультимедийное оборудование. Стеллажи для наглядных пособий, зеркала настенные и индивидуальные, столы, стулья с подлокотниками, подножками и др.

Календарно-тематический план

№ урока	Тема урока	Количество часов		Дата проведения	
		Очная форма	Заочная форма	По плану	По факту
1,2	Правила поведения в школе	1	1	06.09	
3,4	Режим дня школьника	1	1	13.09	
5,6	Представление о себе	1	1	20.09	
7,8	Правила поведения в гостях	1	1	27.09	
9,10	Прогулка и ее значение	1	1	04.10	
11,12	Утренний и вечерний туалет	1	1	11.10	
13,14	Зарядка и ее значений	1	1	18.10	
15,16	Сон, его значение	1	1	25.10	
17,18	Человек: строение (голова, туловище, руки, ноги). Ориентация на кукле	1	1	08.11	
19,20	Человек: строение (голова, туловище, руки, ноги). Ориентация на себе и на другом человеке (ребёнке)	1	1	15.11	
21,22	Части лица: глаза, рот, нос, уши. Ориентация на кукле, картинке, другом человеке.	1	1	22.11	
23,24	Отождествление себя в зеркале.	1	1	29.11	
25,26	Отождествление себя на фотографии.	1	1	06.12	
27,28	Отождествление себя на фотографии.	1	1	13.12	
29,30	Предметы санитарии и гигиены: мыло, полотенце, туалетная бумага и их назначение	1	1	20.12	
31,32	Правила пользование туалетом	1	1	27.12	
33,34	Руки. Мытье рук мылом	1	1	10.01	
35,36	Руки. Вытирание рук полотенцем	1	1	17.01	
37,38	Нос. Значение носа. Уход за носом: пользование носовым платком	1	1	24.01	
39,40	Предметы санитарии и гигиены: зубная паста,	1	1	31.01	

	зубная щётка и их назначение				
41,42	Рот. Назначение рта. Уход за полостью рта: полоскание после еды.	1	1	07.02	
43,44	Зубы. Значение зубов. Уход за зубами: чистка зубов.	1	1	14.02	
45,46	Волосы. Уход за волосами: расчёсывание	1	1	21.02	
47,48	Волосы. Уход за волосами: расчёсывание	1	1	28.02	
49,50	Называние и различение предметов для приёма пищи (ложка, тарелка, стакан, кружка, блюдце).	1	1	06.03	
51,52	Называние и различение предметов для приёма пищи (ложка, тарелка, стакан, кружка, блюдце).	1	1	18.03	
53,54	Называние и различение предметов для приёма пищи (салфетка, клеёнка, солонка).	1	1	20.03	
55,56	Называние и различение предметов для приёма пищи (салфетка, клеёнка, солонка).	1	1	10.04	
57,58	Культура еды: пользование ложкой	1	1	17.04	
59,60	Культура еды: пользование ложкой	1	1	24.04	
61,62	Культура еды: пользование салфеткой	1	1	01.05	
63,64	Культура еды: пользование салфеткой	1	1	08.05	
65,66	Значение правильного приёма пищи для здоровья человека.	1	1	15.05	
67,68	Значение правильного приёма пищи для здоровья человека.	1	1	22.05	

