

Ирбитское муниципальное образование
муниципальное общеобразовательное учреждение
«Рудновская основная общеобразовательная школа»
(МОУ «Рудновская ООШ»)

УТВЕРЖДЕНО:
приказом МОУ «Рудновская ООШ»
№ 78-од от 30.08.2024 г.
Директор
_____ С.К.Хайруллина

Рабочая программа
учебного предмета «Человек»

2024г.

Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа реализуется исходя из особенностей психического развития и индивидуальных возможностей обучающихся.

Приобщение ребенка к социальному миру начинается с развития представлений 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.

Целью обучения: формирование представления о себе самом и ближайшем окружении.

Задачи программы:

- формирование гигиенических навыков;
- развитие мелкой моторики рук;
- обучение правилам поведения на уроке, выполнению санитарно – гигиенических требований при использовании различных материалов;
- формирование навыков культурой еды;
- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу при выполнении процессов самообслуживания;

Общая характеристика предмета

На уроках «Человек» 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, элементарную трудовую, конструктивную, изобразительную (лепка, рисование, аппликация), которые будут способствовать расширению, повторению и закреплению представлений. Дидактический материал подобран в соответствии с содержанием и задачами урока-занятия, с учетом уровня развития представлений и речи детей.

Обучение предмету «Человек» направлено на 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», «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». Освоение содержания раздела «Семья» предполагает 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 являлись доброжелательное и заботливое отношение к окружающим, спокойный приветливый тон. Ребенок обучается понимать окружающих людей, проявлять к ним доброжелательное отношение, стремиться к общению и взаимодействию с ними.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

Учебный предмет «Человек» относится к обязательной части учебного плана обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МОУ Рудновская ООШ. В соответствии с годовым учебным планом, для 2 класса отводится –68 часов в год (2 часа в неделю, 34 учебных недели). Продолжительность одного урока 40 минут.

ЛИЧНОСТНЫ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию и отражают умения:

Предметными результатами изучения курса «Человек» является формирование базовых учебных действий (БУД).

Регулятивные БУД:

- проговаривать последовательность действий на уроке за учителем, умение выполнять инструкции педагога.

Познавательные БУД:

- Формирование представлений о своем теле, его строении;
- Соблюдение режима дня;
- Формирование правильно одеваться, раздеваться, содержать свою одежду в порядке

Коммуникативные БУД:

- соблюдать правила поведения дома, в лесу, на воде, за столом.
- слушать и понимать речь других;

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

Содержание учебного предмета «Человек»

Представления о себе.

Идентификация себя со своим именем, своей половой принадлежности (как мальчика или девочки, юноши или девушки). Представление о частях тела. Представление о лице человека. Представление о строении человека. Представление о состоянии своего здоровья, важности соблюдения режима дня и правил личной гигиены. Называние своего возраста, даты рождения. Представление о возрастных изменениях человека. Называние своего имени и фамилии. Представление о занятиях в свободное время. Рассказ о себе.

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. Чистка зубов. Полоскание полости рта. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта. 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. Соблюдение последовательности действий при сушке волос феном. Мытье ушей. Чистка ушей.

Вытирание ног. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела. Гигиена интимной зоны. Пользование гигиеническими прокладками. Пользование косметическими средствами (дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами).

Одевание и раздевание.

Надевание предмета одежды. Обувание обуви. Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды (например, колготки, юбка, футболка, кофта). Застегивание (завязывание): липучки, молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка. Контроль своего внешнего вида. Различение лицевой и изнаночной, передней и задней стороны одежды, верха и низа одежды. Различение правого и левого ботинка (сапога, тапка). Выворачивание одежды.

Расстегивание липучки, молнии, пуговицы, ремня, кнопки, развязывание шнурков. 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 при раздевании (например, верхней одежды, снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки, расстегивание сапог, снятие сапог).

Туалет.

Сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и оправление малой/большой нужды. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение правил последовательности действий в туалете: поднятие 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, использование бумажных полотенец, электросушилки.

Прием пищи.

20 октября - Международный день повара (Дата была установлена в 2004 г. по инициативе Всемирной ассоциации сообществ шеф-поваров)

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 вилок (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.

Семья.

Представление о членах семьи, о родственных отношениях в семье. Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи. Представление о профессиональной деятельности членов семьи. Рассказ о своей семье.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Содержание	Количество часов
1	Представления о себе. 9 сентября — Всемирный день красоты (Инициатива проведения принадлежит Международному комитету эстетики и косметологии СИДЕСКО.)	Идентификация себя как мальчика, девочки. Части тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колени, ступня, пальцы, пятка). Части лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). Называние своего имени и фамилии. Называние своего возраста.	8
2	Гигиена тела.	Горячая и холодная вода. 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, намывание рук, смывание мыла с рук, закрывание крана, вытирание рук. Нанесение крема на руки. Подстригание ногтей ножницами. 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	12

		<p>щетку, чистка зубов, полоскание рта, мытье щетки, закрывание тюбика с зубной пастой. Очищение носового хода.</p> <p>Расчесывание волос. Мытье ушей. Чистка ушей.</p>	
3	Обращение с одеждой и обувью.	<p>Предметы одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер, кофта, рубашка (блузка, футболка), майка, трусы, юбка (платье), брюки (джинсы, шорты), носки (колготки). Назначение предметов одежды. Детали предметов одежды: пуговицы (молнии, заклепки), рукав (воротник, манжеты). Обувь: сапоги (валенки), ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки. Виды обуви (спортивная, домашняя, выходная, рабочая). Сезонная обувь (зимняя, летняя, демисезонная). Головные уборы (шапка, шляпа, кепка, панама, платок), сезонные головные уборы. 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.</p> <p>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). 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</p>	12

		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.	
4	Туалет	Сообщение о желании сходить в туалет. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение последовательности действий в туалете (поднимание крышки (опускание сидения), спускание одежды (брюк, колготок, трусов), сидение на унитазе, одевание одежды (трусов, колготок, брюк), нажатие кнопки слива воды, мытье рук.	8
5	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.	13
6	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.	15

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Виды учебной деятельности
1	Знакомьтесь, это я. 9 сентября — Всемирный день красоты (Инициатива проведения принадлежит Международному комитету эстетики и косметологии СИДЕСКО.)	1	освоение окружающего пространства; выявление уровня речевого развития.
2	Части тела (голова (волосы, уши, шея, лицо)	1	показ и называние частей тела и лица: голова (глаза, нос, рот, уши), руки, ноги
3	Туловище (спина, живот)	1	Выполняет инструкции учителя.
4	Руки (локоть, ладонь, пальцы)	1	Рассматривают себя в зеркале.
5	Ноги (колени, ступни, пальцы, пятка).	1	показ и называние частей тела на игрушках: голова (глаза, нос, рот, уши), руки, ноги;
6	Части лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы).	1	показ и называние частей тела на себе: голова (глаза, нос, рот, уши), руки, ноги;
7	Называние своего имени и фамилии. Называние своего возраста.	1	Откликается на своё имя, реагирует на своё имя. Вступает в контакт учитель-ученик
8	Режим дня школьника.	1	Знакомство с режимом дня школьника.
9	Прогулка и ее значение.	1	
10	Сон и его значение.	1	
11	Режим питания школьника.	1	
12	Самые полезные овощи и фрукты.	1	
13	Игра «В мире фруктов и овощей»	1	
14	Закрепление изученного	1	
15	ИТБ – 83-2021 Горячая и холодная вода. Смешивание воды до комфортной температуры.	1	Последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога. Знакомится с умывальной комнатой и ее атрибутами. (раковина, кран с холодной, горячей водой) Открывает кран. Выполняет стереотипную инструкцию подражание
16	Мытье рук. Вытирание рук полотенцем.	1	
17	Практическое занятие « Чистота рук- залог здоровья»	1	
18	Уход за руками.	1	
19	Мытье лица, последовательность действий.	1	

			действиям взрослого; умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. умение пользоваться мылом; выполнение алгоритма мытья рук. Умеет смывать мыло с рук.
20	Гигиена полости рта.	1	Правильное пользование зубной щеткой по подражанию, рассматривают, картинки по теме, слушают учителя, отслеживают алгоритм действий. показ и называние предметов гигиены; Умение пользоваться зубной щёткой и пастой Выполнение алгоритма чистки зубов Показывает свои зубки, Берет зубную щетку в правую руку
21	Чистка зубов. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта.	1	
22	Гигиена носа.	1	
24	Уход за волосами. Расчесывание волос.	1	
25	Уход за ушами: мытье, чистка .	1	
26	Просмотр мультфильма К.И. Чуковского « Мойдодыр»	1	
27	Закрепление изученного	1	
28	Предметы одежды: пальто, куртка	1	
29	Предметы одежды: плащ, шуба	1	
30	Шапка, шарф, варежки (перчатки)	1	
31	Предметы одежды: свитер, кофта, жилет.	1	подражание действиям взрослого; показ и называние предметов одежды; умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. подражание действиям взрослого; показ и называние предметов одежды; умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. Знать понятие одежда. Уметь различать одежду для мальчиков и девочек. показ и называние предметов одежды; умение ориентироваться в одежде; подбор картинки к предмету. умение работать по алгоритму
32	Предметы одежды: рубашка, блузка, футболка.	1	
33	Нижнее белье: майка, трусы, носки, колготки.	1	
34	Одежда девочек: юбка, платье, сарафан.	1	
35	Одежда мальчиков: брюки, джинсы, шорты.	1	
36	Назначение предметов одежды.	1	
37	Детали предметов одежды: пуговицы (молнии, заклепки)	1	
38	Детали предметов одежды: воротник, манжеты.	1	
39	Обувь: сапоги, ботинки, кроссовки, туфли, тапки.	1	
40	Закрепление изученного «Моя одежда»	1	

41	Игра «Одежда»	1	умение ориентироваться в одежде
42	Сезонная обувь (зимняя, летняя).	1	Выполняют действия по одеванию куклы.
43	Головные уборы (шапка, кепка, платок), сезонные головные уборы.	1	показ и называние предметов головных уборов;
44	Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий	1	Выполнение практических упражнений в узнавании (различении) головных уборов (шапка, шляпа, кепка, панама, платок) и знании назначения головных уборов.
45	Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка).	1	Выполнение практических упражнений в выборе одежды для прогулки в зависимости от погодных условий.
46	Одевание предметов одежды: кофты, рубашки, блузки.	1	Выполнение практических упражнений в различении лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды.
47	Снятие предмета одежды: кофты, рубашки, блузки.	1	Выполнение практических упражнений в различении правого (левого) ботинка (сапога, тапка).
48	Снятие и обувание обуви: ботинок, сандалий.	1	показ и называние предметов одежды;
49	Контроль своего внешнего вида.	1	умение ориентироваться в одежде
50	Закрепление изученного «Одежда»	1	вешание одежды на вешалку, в шкаф
51	Игра «Моя одежда»	1	
52	Правила посещения туалета.	1	Выполняют действия по гигиеническим процедурам, мытье рук, вытирание рук совместно с педагогом.
53	Пользование туалетной бумагой.	1	Умеет ориентироваться в пространстве,
54	Соблюдение последовательности действий в туалете мытье рук.	1	находит туалетную комнату, знает её предназначения и личные предметы
55	Закрепление изученного	1	Умение показать и сообщить педагогу жестом о посещении туалета. Выполняют действия по гигиеническим процедурам, мытье рук, вытирание рук совместно с педагогом.
56	Наливание жидкости в кружку.	1	Повторяют о важности питания для человека,
57	Правила питья жидкостей из кружки, стакана.	1	уточняют режим питания во время дня. Соотносят части суток с приёмом пищи.
58	ИТБ– 83-2021 Практическое занятие «Питье жидкостей»	1	Рассматривают предметы посуды, определяют их назначение, правила безопасного пользования.
59	ИТБ – 65-2021 Соблюдение правил этикета за столом.	1	Рассматривают посуду на элюстрациях.
60	Правильное использование ложки во время еды.	1	Соотносят предметы посуды с изображением.
61	Правильное использование вилки во время еды.	1	Повторяют о столовой и кухонной посуде.
62	Использование ножа и вилки во время приема пищи.	1	Повторяют название предметов столовой посуды,
63	Накладывание пищи в тарелку.	1	
64	Использование салфетки во время приема пищи	1	

65	Практическое занятие «Мы за столом»	1	практикуются в правильном держании ложки.
66-68	Игра «Мы в гостях» 20 октября - Международный день повара (Дата была установлена в 2004 г. по инициативе Всемирной ассоциации сообществ шеф-поваров)	3	<p>Повторяют последовательность приёма пищи на протяжении дня.</p> <p>Повторяют правила поведения за столом во время приёма пищи. Выбирают картинки с правильным и неправильным поведением детей в столовой.</p> <p>Умеет правильно сидеть за столом, пользуется столовыми приборами.</p> <p>Закрепления знаний детей о назначении салфетки во время еды, рассматривание иллюстрации, рассказ о приемах пользования салфеткой при помощи мнемокартинок,</p> <p>выполнения задания по инструкции учителя, тренировочные упражнения</p> <p>Совместно с учителем сервировка стола.</p> <p>Уметь слушать рассказ, повторение правила поведения за столом</p>
			<p>Смотрит и проявляет интерес к выступлениям других детей</p> <p>Рассматривают картинки и называют действия членов семьи, строят предложения.</p> <p>Называют своё имя, фамилию, учатся знакомиться.</p> <p>Рассматривают фотографии и называют родственников.</p>
			<p>Знакомство с электроприборами в доме. Знакомство с правилами пожарной безопасности, с правилами безопасности при обращении с животными, с правилами поведения в лесу, на воде и другими правилами.</p>

Материально-техническое обеспечение:

дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы)

- альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; мебель: шкафы для хранения, стулья, столы;
- игрушки и предметы с эффектами;
- образцы материалов, различных по фактуре, вязкости, температуре,
- плотности; сенсорные панели;

- наборы аромобаночек;
- игрушки, наборы посуды, мебели, одежда и обувь для куклы, мозаики,
- пазлы - вкладыши.