

СОГЛАСОВАНА
на педагогическом совете
протокол № 1 от 31.08.2020

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 162 от 31.08.2020
МБОУ «Средняя
общеобразовательная
школа №10»

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Человек»
для детей с умственной отсталостью.

Класс - 5-8 класс

Год составления – 2020

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Человек»

Личностные результаты.

- проявляет уважение к людям старшего возраста. - осознает, что может, а что ему пока не удастся;
- понимает эмоциональные состояния других людей; - понимает язык эмоций (позы, мимика, жесты и т.д.); - проявляет собственные чувства;
- умеет устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);
- испытывает потребность в новых знаниях (на начальном уровне) - стремится помогать окружающим
- сообщает о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.)
- сообщает об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)
- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;
- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства;
- принимает участие в коллективных делах и играх.

Предметные результаты изучения учебного предмета « Человек»

1) Представление о себе как «Я», осознание общности и различий «Я» от других. Соотнесение себя со своим именем, отражением в зеркале.

Представление о собственном теле. Отнесение себя к определенному полу.

Умение определять «моё» и «не моё», осознавать и выражать свои интересы, желания.

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 др.

Умение сообщать о своих потребностях и желаниях.

3) Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.

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, и о людях ближайшего окружения.. Представления о ближайших родственниках (если имеются) Представления о людях ближайшего окружения, их обязанностях.

- Умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, место жительства, свои

интересы, хобби и др.

- Представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям

2. Содержание учебного предмета «Человек»

Разделы: « Представление о себе», « Гигиена тела», « Прием пищи», « Причины нарушения здоровья», «Семья», «Туалет», Обращение с одеждой и обувью»

Введение. Из чего складывается здоровье, Что необходимо делать, чтоб быть здоровым. **«Представление о себе».** Понять, что человек принадлежит обществу, живет и развивается в нем. Научиться понимать себя, анализировать поступки свои, чувства, состояние, уметь работать в паре.

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. 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», «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. Содержание разделов представлено с учетом возрастных особенностей. Например, работа по формированию таких гигиенических навыков, как мытье рук, питье из кружки и др., проводится с детьми младшего возраста, а обучение бритью, уходу за кожей лица, мытью в душе и др. проводится с детьми более старшего возраста. 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. Например, формирование гигиенических навыков начинают с формирования умения мыть руки, лицо, чистить зубы. На последнем этапе обучения ребенок учится принимать душ, мыть голову и т.д. 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. Для реализации программы предмета «Человек» материально-техническое обеспечение включает: 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. Кроме того, используются видеоматериалы, презентации, мультипликационные фильмы, иллюстрирующие внутрисемейные взаимоотношения; семейный альбом, рабочие тетради с изображениями контуров взрослых и детей для раскрашивания, вырезания, наклеивания; используются технические средства: компьютер, видеопроектор и другое мультимедийное оборудование. Стеллажи для наглядных пособий, зеркала настенные и индивидуальные, столы, стулья и др. **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.

Гигиена тела

Знание своего тела, телосложение, гуманно относиться к физическим недостаткам, уход за кожей, волосами и ногтями, выбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Гигиена полости рта. Средства гигиены полости рта. Заболевания полости рта, десен. Питание вредное для зубов. Профилактика нарушения зрения. Осанка. Закаливание.

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. Расчесывание волос. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании волос: намачивание волос, намыливание волос, смывание шампуня с волос, вытирание волос. 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. 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 (джерсер, 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.

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.

Человек - хозяин своего здоровья. Питание-основа жизни. Гигиена питания. Режим питания. Нормы питания. Опасность переизбытка. Полезные и вредные продукты. Польза и вредность воды. Отравления и их последствия. Лекарственные растения. Правила сбора и хранение лекарственных растений. Знакомство с причинами, нарушающими здоровье и факторами, сохраняющими его. Адекватное поведение, направленное на выздоровление в случае болезни, особенно хронической.

«Болезни и причины нарушения здоровья». Болезнь. Признаки болезни. Компьютер, сотовые телефоны, шум и их влияние на здоровье. Стресс, его проявление. Конфликты. Болезни, ссадины, царапины и способы оказания первой помощи. Переломы, вывихи, оказание первой помощи. Ожоги, обморожение. Первая помощь при них. Насекомые и

ядовитые растения. Как от них защититься. Неблагоприятные условия среды. Ограничение речевых навыков. Проблемы с установлением дружеских отношений. Сложности в обучении. Черепно-мозговые травмы. Ссоры со сверстниками. Утомляемость.

Сообщение о желании пить. Питье через оловинку. 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.

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.

Планирование учебного предмета «Человек»

Основные разделы	Количество часов
5класс	
Представление о себе	17 час.
Гигиена тела	15 час.
Обращение с одеждой и обувью	15час.

Прием пищи	8 час.
Туалет	2 часа
Семья	10 час.
Повторение.	3 часа.
Итого:	70 часов.
6 класс	
Введение.	1 час.
Представление о себе.	4ч
Гигиена тела.	10ч
Приём пищи и здоровье.	10ч
Болезни и причины нарушения здоровья.	8ч
Повторение.	2ч
Итого:	35ч
7 класс	
Повторение	1 час.
Гигиена тела	8 час.
Обращение с одеждой и обувью	7 час.
Прием пищи	10 час.
Туалет	2час.
Семья	7 час.
Итого:	35 час.
8 класс.	
Гигиена тела	8 час.
Обращение с одеждой и обувью.	8 час.
Прием пищи.	8 час.
Туалет.	1 час.
Семья	9 час.
Повторение	1 час.
Итого:	35 часов.

3. Тематическое планирование 5-8 класс

п/п	Тема	Кол. час	Основные учебные действия обучающихся	Коррекционная работа
1	Правила поведения в школе, на улице.		Отвечают на вопросы учителя, опираясь на картинки.	Коррекция мышления на основе упражнений в анализе и синтезе
2	Члены семьи: брат, сестра, бабушка, дедушка. Различение родственников		Отвечают на вопросы по просмотру картинок	Коррекция вербальной и зрительной памяти на основе упражнений в запоминании и узнавании.
3	Одежда; пальто, платье, рубашка, брюки, юбка.		Отвечают на вопросы учителя Ответы на вопросы	Расширение круга общих представлений об окружающем мире.

4	Обувь; тапочки, туфли, босоножки, ботинки, сапоги, валенки,		Описывают картинку по вопросам учителя.	Коррекция мышления через анализ, сравнение
5	Дом, квартира. Пользование ванной комнатой.		Д/и «Можно - нельзя»	Коррекция представлений об окружающем мире.
6	Забота о волосах, зубах, руках, ногтях.		Разгадывание загадок с помощью картинок	Коррекция представлений об окружающем мире.
7	Укрепление здоровья. Витамины.		Беседа о профессиях членов семьи. Работа по карточкам	Коррекция зрительного восприятия на основе упражнений в узнавании, различении.
8	Укрепление здоровья. Выполнение режима дня.		Сравнивают картинку., отгадывают загадки.	Коррекция зрительного восприятия на основе упражнений в узнавании, различении.
9	Укрепление здоровья. Повседневная уборка в помещении. Практическое занятие.		Отвечают на вопросы. Разбор ситуаций по картинкам	Расширение круга общих представлений об окружающем мире.
10	Режим сна и питания. Отдых и труд дома.		Разучивают комплекс утренней гимнастики	Коррекция мышления на основе упражнений в установлении логических связей.
11	Обобщающее понятие «продукты».		Просмотр и обсуждение мультфильма.	Расширение круга общих представлений об окружающем мире.
12	Что можно есть, а что нельзя		Просмотр и обсуждение презентации. Отгадывание загадок.	Коррекция мышления на основе упражнений в установлении логических связей.
13	Полезные продукты. Значение витаминов в питании.		Просмотр и обсуждение презентации.	Коррекция зрительного восприятия на основе упражнений в узнавании и различении.
14	Употребление овощей и фруктов в пищу. Режим питания.		Выполнение уборки по инструкции учителя.	Коррекция зрительного восприятия на основе упражнений в узнавании и различении.
15	Предметы нужные для приема		Ответы на вопросы	Коррекция зрительной

	пищи: ложка, вилка, тарелка, салфетка, кружка.		учителя, активизация словаря.	памяти на основе упражнений в запоминании.
16	Уметь различать основные предметы питания.		Работают по картинкам, рисуют.	Коррекция мыслительных процессов на основе упражнений в различении.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575796

Владелец Лобанкова Ольга Станиславовна

Действителен с 04.05.2021 по 04.05.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575796

Владелец Лобанкова Ольга Станиславовна

Действителен с 04.05.2021 по 04.05.2022