

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Алтайского края  
Комитет администрации Усть-Калманского района по образованию  
МБОУ «Усть-Калманская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено  
ММО учителей  
начальных классов  
протокол № 18  
от 28 августа 2023г.  
руководитель ММО  
\_\_\_\_\_/ Фролова Н.В.

Согласовано  
заместитель  
директора по УВР  
\_\_\_\_\_  
Феклистова Е.И.

Утверждено  
директор школы  
\_\_\_\_\_  
Тынянова Т.И.  
приказ № 165  
от 31 августа 2023г

Адаптированная рабочая программа учебного предмета  
«Человек» для 5 класса  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)  
(предметная область – Окружающий мир)

Срок реализации программы: 1 год

Составитель (и) программы: Троценко Ирина Викторовна,  
учитель начальных классов

село Усть-Калманка  
2023год

**Пояснительная записка**

**Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Человек» для 5 класса составлена на основе:**

1. Федерального Государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки России от 19.12.2014г. №1599).
2. Адаптированной основной общеобразовательной программы школы.
3. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)

**Цели и задачи предмета:**

Цель: расширение и совершенствование представлений о себе, о своей семье, активизация способов положительного взаимоотношения с людьми для решения повседневных бытовых задач.

Задачи:

*Образовательные:*

- Развитие интереса к социальному миру;
- Формирование умений взаимодействовать с другими людьми.
- Формировать навыки установления, поддержания и завершения контакта;
- Способствовать овладению доступными средствами коммуникации и общения – вербальными и невербальными.

*Коррекционно-развивающие:*

- развивать учебные навыки посредством формирования умений планировать последовательность действий, выполнять и контролировать ход работы;
- развивать концентрацию внимания и сосредоточение на выполняемых действиях;
- развивать импрессивную и экспрессивную речь через расширение словарного запаса;
- развивать память;
- развивать мыслительные операции сравнения, классификации и т.д..

*Воспитательные:*

- воспитывать усидчивость на занятиях;
- стимулировать проявления самостоятельности;
- формировать настойчивость и терпение во время выполнения практических упражнений;
- формировать умение контролировать свои эмоции

**Общая характеристика учебного предмета «Человек» с учетом особенностей его освоения:**

Формирование представлений о себе способствует возникновению взаимодействия с другими людьми, приобщению к социальному миру. С другой стороны, именно в социальном взаимодействии формируются представления о себе как об отдельном существе, с собственной объективной реальностью - телом и субъективной реальностью - психикой как миром эмоций и представлений. Взаимодействуя с другими, ребенок начинает осознавать и понимать себя.

Основное содержание учебного предмета «Человек» представлено следующими разделами: «Представления о себе», «Гигиена тела», «Туалет», «Одевание и раздевание», «Прием пищи».

Образовательные задачи раздела «Представления о себе» направлены на формирование представлений о своем теле, о своих двигательных возможностях, ощущениях, о своих потребностях.

Раздел «Гигиена тела» включает задачи по формированию гигиенических навыков и умений: мыть руки, причешиваться 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 навыкам приема пищи и питья, использованию во время еды столовых приборов.

При формировании навыков самообслуживания необходимо объединять усилия специалистов и родителей. Работа, проводимая в школе, должна продолжаться дома. В домашних условиях возникает больше естественных ситуаций для совершенствования навыков самообслуживания. Процесс обучения предусматривает поэтапность в плане усложнения самих навыков.

В каждом из направлений представлена система уроков по формированию у обучающихся социальных и эмоциональных представлений: Представления о себе, о восприятии своих чувств. Представления о своей семье. Представления о других (взрослые и одноклассники), об их эмоциональных состояниях и переживаниях. Умение выполнять доступные бытовые поручения совместно с одноклассниками.

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

В Федеральном компоненте государственного стандарта предмет «Человек» обозначен как самостоятельный предмет, что подчеркивает его особое значение в системе образования детей с ОВЗ. На его изучение в 5 классе отведено 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебных недели.

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

*Личностные:*

- эмоционально-положительно и двигательно реагируют на взаимодействие, организованное взрослым.

*Предметные:*

- владеют в доступной форме элементарными умениями приветствия, взаимодействуя в знакомых ситуациях эмоциональными проявлениями со знакомыми людьми,
- выражают доступным способом свое эмоциональное состояние, значимую потребность или желание (хочу, не хочу),
- выделяют (доступным способом: эмоционально, движением, жестом или словом) свою фотографию среди других (выбор из 2-х), выделяют фотографию близкого взрослого (выбор из 2-х).

Базовые учебные действия.

- осознают себя среди других (откликаются на имя, двигательно реагируют, подражают действиям взрослого),
- могут выразить доступным способом свои предпочтения и желания,
- проявляют активность во взаимодействии с близким взрослыми, учитывают их эмоциональное состояние,
- проявляют элементарную самооценку своих поступков и действий,
- замечают изменения настроения близкого взрослого и сверстника,
- уважают труд взрослых, проявляют готовность к выполнению поручений взрослого совместно с другим сверстником.

### **Содержание предмета:**

Программа представлена следующими разделами:

**Представления о себе** - узнавание (различение) мальчика и девочки по внешнему виду. Идентификация себя как мальчика (девочки). 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 вредных привычек. Сообщение о состоянии своего здоровья. Называние своего имени и фамилии. Называние своего возраста (даты рождения). Сообщение сведений о себе.

**Гигиена тела** - различение вентилей с горячей и холодной водой. Смешивание воды до комфортной температуры. Вытирание рук и лица полотенцем. 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. 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.

**Обращение с одеждой и обувью** -узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джемпер, 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. 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 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). Контроль своего внешнего вида. Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка). Выворачивание одежды.

**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. 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. Использование салфетки во время приема пищи.

**Семья** - узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) детей и взрослых. Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи.

### Тематическое планирование

№п/п	Темаурока	Основные виды деятельности	Кол-во часов
Представления о себе			
1	Я человек. Мо еимя и фамилия. Я ребенок (мальчик, девочка). Возраст.	Отзыватьсясвоеимя, фамилию, называтьсебя.	1
2	Я человек. Мое имя и фамилия. Я ребенок (мальчик, девочка). Возраст.		1
3	Строение тела человека: скелет, мышцы, кожа.	Показ на себе, головы по образцу. Выполнение инструкции «Погладь себя по голове». Выполнение инструкций: Покажи руки. Дай руку. Выполнение руками простых движений: хлопать, «мыть руки», махать руками по образцу. Знакомство с некоторыми названиями частей тела, лица, их соотнесение с ощущениями от тактильного воздействия. Передавать и «просить» предмет. Выполнение инструкций по показу основных частей тела и лица на себе по образцу.	1
4	Строение тела человека: скелет, мышцы, кожа.		1
5	Части тела: голова, туловище. Игра «Что где у меня».		
6	Игра «Что где у меня».		1
7	Части тела: туловище (руки, ноги, спина, живот). Называние, показывание.		1
8	Части тела: туловище (руки, ноги, спина, живот). Называние, показывание.		1
9	Названия пальцев: большой, указательный, средний, безымянный, мизинец.		1
10	Названия пальцев: большой, указательный, средний, безымянный, мизинец.		1
Гигиена человека			
11	Что такое личная гигиена?	Приучение к пользованию бумажным платочком или салфеткой для очищения носа. Поощрять и стимулировать потребность в сохранении чистоты рук. Выполнение практический упражнений, просмотр видеофрагментов, слушание информации, беседа. Слушание произведение, просмотр видеофрагментов.	1
12	Предметы личной гигиены: назначение, хранение, уход за ними.		1
13	Предметы личной гигиены: назначение, хранение, уход за ними.		1
14	Практическое занятие: «Подбери предмет личнойгигиены».		1
15	Стихотворения о гигиене.		1
Обращение с одеждой и обувью			
16	Предметыодежды: различие и название. Обобщающеепонятие.	Одевание и раздевание: освоение доступных действий по одеванию и раздеванию Умение снимать с себя носки, шапки, варежки и, по возможности, надевание варежки на руку, носка на ногу, шапки на голову.	1
17	Предметыодежды: различие и название. Обобщающеепонятие.		1
18	Сезоннаяодежда. Практическоезанятие: «Выбериодеждупосезону»		1

19	Сезонная одежда. Практическое занятие: «Выбери одежду по сезону»	Уход за одеждой и обувью. Умение обращать внимание на испачканную одежду. Умение сообщать доступным способом о дискомфорте из-за намокшей одежды. Практические упражнения, направленные на формирование умений ориентироваться в одежде, соблюдать последовательность действий при одевании и снятии предметов одежды.	1
20	Детали одежды: воротник, рукава, карманы.		1
21	Детали одежды: воротник, рукава, карманы.		1
22	Детали одежды: кнопки, пуговицы.		1
23	Детали одежды: кнопки, пуговицы.		1
24	Одежда. Виды одежды: повседневная, праздничная, домашняя, спортивная.		1
25	Одежда. Виды одежды: повседневная, праздничная, домашняя, спортивная.		1
26	Практическое занятие «Найди недостающую деталь одежды»		1
27	Практическое занятие «Найди недостающую деталь одежды»		1
28	Обувь. Виды обуви: спортивная, выходная, домашняя, рабочая.		1
29	Обувь. Виды обуви: спортивная, выходная, домашняя, рабочая.		1
<b>Прием пищи</b>			
30	Беседа «Что и зачем мы едим?»	Умение использовать жест и голос для выражения потребности о помощи взрослого. Умение выполнять простое действие, связанное с уборкой: бросить мусор в ведро, подать какой-либо предмет. Умение убирать за собой посуду после еды, вытирать рот салфеткой; полоскать свой стакан после питья. Умение быть чистым, пользоваться салфеткой, намывать руки, вытирать полотенцем и др. Практическое обучение навыкам приема пищи и питья, использованию во время еды столовых приборов. Просмотр видеороликов, рисование.	1
31	Беседа «Зачем мыть руки перед едой?»		1
32	Правила поведения за столом.		1
33	Правила поведения за столом.		1
34	Кухня. Кухонная посуда.		1
35	Кухня. Кухонная посуда.		1
36	Бытовая техника на кухне.		1
37	Бытовая техника на кухне.		1
38	Техника безопасности при приготовлении пищи.		1
39	Техника безопасности при приготовлении пищи.		1
40	Режим питания: завтрак, полдник, обед, ужин.		1
41	Режим питания: завтрак, полдник, обед, ужин.		
42	Столовые приборы.		
43	Столовые приборы.		
<b>Семья</b>			
44	Члены семьи, их обязанности.	Выделение близких членов своей семьи на фотографиях. Выражение	1
45	Как я веду себя дома.		1

46	Вечера в кругу семьи.	своих предпочтений при выборе (выделении) любимых фотографий. Узнавание голосов членов своей семьи среди других аудиозаписей. Демонстрация и стимуляция проявлений эмоциональной реакции на появление значимых близких людей (объятия, улыбка, протягивание руки для рукопожатия), на задания, связанные с близкими взрослыми (мама, папа). Просмотр видеороликов, фотографий и картинок о бытовой и досуговой деятельности членов. Выполнение простых поручений типа «Убери...сложи игрушки», «Поддай книгу» и т.п.	1
47	Вечера в кругу семьи.		1
48	Семейные праздники и традиции.		1
49	Проявление заботы к членам семьи.		1
Гигиена человека			
50	Орган зрения – глаза.	Приучение к пользованию бумажным платочком или салфеткой для очищения носа. Поощрять и стимулировать потребность в сохранении чистоты рук. Иметь представление о ушах, зубах, глазах, носе человека об их значении в нашей жизни – просмотр видеороликов, рассматривание иллюстраций. Беседа. Практическая работа.	1
51	Уход за глазами. Профилактика снижения зрения.		1
52	Орган слух – уши.		1
53	Уход за ушами.		1
54	Зубы и уход за ними.		1
55	Практическое занятие: чистка зубов, полоскание рта.		1
56	Органы обоняния и осязания – нос, язык.		1
57	Уход за носом и языком.		1
Представления о себе			
58	Я и мое настроение.	Просмотр презентации, сюжетных картинок, выполнение практических заданий, игровая деятельность.	1
59	Я и моё настроение.		1
60	Я и мои друзья.		1
61	Я и мои друзья.		1
62	Мои любимые игрушки.		1
63	Мои любимые игрушки.		1
64	Взрослые и дети.		1
65	Сюжетно-ролевая игра : мы в магазине.		1
66	Мой день рождения.		1
67	Повторение изученного материала.	Выполнение упражнений по темам предмета.	1
68	Итоговая диагностика.		1

### **Материально-техническое обеспечение по предмету «Человек»:**

Предметные и сюжетные картинки, фотографии с изображением членов семьи ребенка; видеозаписи действий, правил поведения, иллюстрации с изображением действий, операций самообслуживания, используемых при этом предметов и др.

Кроме того, используются видеоматериалы, презентации, мультипликационные фильмы, иллюстрирующие внутрисемейные взаимоотношения; семейный альбом, обучающие

компьютерные программы, способствующие формированию у детей доступных представлений о ближайшем социальном окружении. По возможности, используются технические средства: компьютер.