

Одобрено педагогическим советом  
МБОУ СОШ №30 г. Пензы  
«29» августа 2023г., протокол № 14

УТВЕРЖДЕНО  
приказом №160-од от 29.08.2023  
Директор МБОУ СОШ № 30 г. Пензы  
\_\_\_\_\_ А.А. Долов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №30 г. Пензы

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

**«Человек»**

**1 (дополнительный) класс**

**(ФГОСУО, вариант 2)**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Человек», составлена на основе: Требования к результатам освоения АООП Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) (далее – ФГОС УО (ИН)), Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - ФАООП УО), Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Человек» (далее – ФРП «Человек»), а также ориентирована на целевые приоритеты, построенные в федеральной рабочей программе воспитания.

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

**Цель обучения** – формирование представлений о себе как "Я" и своем ближайшем окружении и повышение уровня самостоятельности в процессе самообслуживания.

#### **Задачи программы:**

1. формирование 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.
2. формирование умений умываться, мыться под душем, чистить зубы, мыть голову, стричь ногти, причесываться.
3. формирование умений ориентироваться в одежде, соблюдать последовательность действий при одевании и снятии предметов одежды.
4. обучение использованию во время еды столовых приборов, питью из кружки, накладывать пищу в тарелку, пользованию салфеткой.
5. формирование навыков обслуживания себя в туалете.
6. 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, учится понимать окружающих людей, проявлять к ним внимание, общаться и взаимодействовать с ними.

#### **Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения обучающимися**

Приобщение ребенка к социальному миру начинается с развития представлений о себе. С становлением 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 с теми, кто близок ему.

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», «Обращение с одеждой и обувью», «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 в течение дня столовых приборов, питье из кружки и, накладывать пищу 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 и 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 проводится с обучающимися младшего возраста, а обучение бритью, уходу за кожей лица, мытью в душе проводится с обучающимися более старшего возраста.

Большинство разделов включает задачи, требующие обучения отдельным операциям, например, причесыванию, мытью 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.

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.

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

Предметная область: окружающий мир

Количество часов на изучение предмета: 99 уроков в год (по 3 ч. в неделю)

Количество учебных недель: 33 недели.

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

#### **Ожидаемые 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;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Возможные предметные результаты:**

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.
  - умение определять "мое" и "не мое", осознавать и выражать свои интересы, желания.
2. Умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей.
  - 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).
4. Представления о своей семье, взаимоотношениях в семье.
  - представления о членах семьи, родственных отношениях в семье и своей социальной роли, обязанностях членов семьи, бытовой и досуговой деятельности семьи.

#### **Сформированность базовых учебных действий**

##### **Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:**

- входить и выходить из учебного помещения созвонком
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.)
- организовывать рабочее место
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность,
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе
- передвигаться по школе,
- находить свой класс, другие необходимые помещения.

##### **Формирование учебного поведения:**

- 1) *направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание):*
  - фиксирует взгляд на звучащей игрушке
  - фиксирует взгляд на яркой игрушке
  - фиксирует взгляд на движущейся игрушке
  - переключает взгляд с одного предмета на другой
  - фиксирует взгляд на лице педагога с использованием утрированной мимики
  - фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса
  - фиксирует взгляд на изображении
  - фиксирует взгляд на экране монитора
- 2) *умение выполнять инструкции педагога:*
  - понимает жестовую инструкцию
  - понимает инструкцию по инструкционным картам
  - понимает инструкцию по пиктограммам

выполняет стереотипную инструкцию (отрабатывается с конкретным учеником на данном этапе обучения)
- 3) *использование по назначению учебных материалов:*

- бумаги
- цветной бумаги
- тетрадей, альбомов для рисования
- карандашей, ручек, ластиков
- красок

4) *умение выполнять действия по образцу и по подражанию:*

- выполняет действие способом рука-в-руке
- подражает действиям, выполняемым педагогом
- последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога
- выполняет действия с опорой на картинный план с помощью педагога

#### **Формирование умения выполнять задание:**

1) *в течение определенного периода времени:*

- способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин.

2) *от начала до конца:*

- при организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца.

3) *с заданными качественными параметрами:*

- ориентируется в качественных параметрах задания в соответствии с содержанием программы обучения по предмету, коррекционному курсу.

#### **Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.:**

- ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога;
- выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога.

### **Содержание учебного предмета**

**Рабочая программа представлена следующими разделами:** «Представление о себе», «Гигиена тела», «Обращение с одеждой и обувью», «Туалет», «Прием пищи», «Семья».

#### **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 (колено, ступня, пальцы, пятка). Сообщение сведений о себе.

#### **Гигиена тела.**

Различение вентилей с горячей и холодной водой. Регулирование напора струи воды. Смешивание воды до комфортной температуры.

#### **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). 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).

#### **Туалет.**

Сообщение о желании сходить в туалет.

#### **Прием пищи.**

Сообщение о желании пить. Питье через соломинку.

#### **Семья.**

Узнавание (различение) членов семьи.

**Тематическое планирование с определением видов деятельности обучающегося на уроке «Человек»**

№ п/п	Темаурока	Кол-вочасов	Основные виды деятельности
Представленияо себе 30			
1	Идентификация себя как мальчика (девочки).	5	Рассматриваниесюжетныхкартинок. Чтениестихотворения.Просматриваниевидео.Штриховкарисунка. Раскрашиваниерисункакрасками. Работасзеркалом-рассматриваниесебя.Выполнениегимнастическихупражнений.Штриховкарисунка.Выполнениегимнастическихупражнений. Просмотрвидео.Раскрашиваниекарандашами.Дидактическаяигра«Найди часть» Практическая работа.
2	Узнавание частей тела: голова (волосы, уши, шея, лицо)	5	
3	Узнавание частей тела: туловище (спина, живот).	5	
4	Узнавание частей тела:руки (локоть, ладонь, пальцы).	5	
5	Узнавание частей тела ноги (колени, ступня, пальцы, пятка).	5	
6	Сообщение сведений о себе.	5	
Гигиенатела 15			
7	Различение вентилей с горячей и холодной водой.	5	Чтениерассказа.Просмотрвидео. Раскрашиваниекартинкикрасками.Игра.
8	Регулирование напора струи воды.	5	
9	Смешивание воды до комфортной температуры.	5	
Обращение с одеждой и обувью 36			
10	Узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ)	4	Чтениерассказа.Просмотрвидео. Работассюжетнымикартинками. Чтениестихотворения.Раскрашиваниекартинкикрасками. Практическая работа.
11	Узнавание (различение) предметов одежды: шапка, шарф, варежки (перчатки)	4	
12	Узнавание (различение) предметов одежды: свитер (джемпер, кофта)	4	
13	Узнавание (различение) предметов одежды: рубашка (блузка, футболка)	4	
14	Узнавание (различение) предметов одежды: майка, трусы, юбка (платье)	4	
15	Узнавание (различение) предметов одежды: брюки (джинсы, шорты), носки (колготки).	4	
16	Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка).	4	
17	Снятие предмета одежды.	4	
18	Снятие обуви.	4	
Туалет 5			

19	Мои потребности. Сообщение о желании сходить в туалет.	5	Практическая работа.
Прием пищи 5			
20	Что такое жидкость: вода, сок, чай и т.д. Сообщение о желании пить. Питье через соломинку.	5	Просмотр видео роликов, сюжетная игра, практическая работа, работа по картинкам.
Семья 8			
21	Узнавание (различение) членов семьи. Мама, папа.	4	Чтение рассказа. Просмотр видео. Работа с сюжетными картинками.
22	Узнавание (различение) членов семьи. Брат, сестра.	4	
Итого – 99 часов			

### **Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

#### Средства обучения:

#### 1. технические и электронные средства обучения:

- автоматизированное рабочее место учителя с программным обеспечением,
- телевизор, CD/DVD–проигрыватели,
- аудиомагнитофон, мультимедиа проектор; экран,
- аудиозаписи, видеозаписи, мультимедийные ресурсы,
- классная доска с набором креплений для картинок, постеров, таблиц, и
- настенная доска с набором приспособлений для крепления картинок.

#### 2. цифровые образовательные ресурсы:

Электронные библиотеки ([www.gnpbu.ru](http://www.gnpbu.ru));

<http://www.it->

[n.ru/communities.aspx?cat\\_no=5025&tmpl=com](http://n.ru/communities.aspx?cat_no=5025&tmpl=com) Сеть творческих учителей

<http://viki.rdf.ru/cat/prazdniki/> Детские электронные презентации

<http://dic.academic.ru> - Словари и энциклопедии on-line.

<http://ditionary.fio.ru> - Педагогический энциклопедический словарь.

<http://www.km.ru> - Портал компании «Кирилл Мефодий»

<http://www.ug.ru> - Сайт «Учительской газеты».

<http://www.solnyshko.ee> - Детский портал «Солнышко».

#### 3. демонстрационный и раздаточный дидактический материал:

- предметные и сюжетные картинки, фотографии и изображения членов семьи ребенка; пиктограммы и видеозаписи действий, правил поведения
- 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;

# **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ПРЕДМЕТУ: «Человек»**

0 б. – не владеет

1 б. – частично владеет

2 б. – в полной мере владеет

№	Предметные результаты	Сентябрь	Декабрь	Май
1.	Соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале.			
2.	Умение определять "мое" и "не мое", осознавать и выражать свои интересы, желания.			
3	Умение сообщать о своих потребностях и желаниях.			
4	Умение соблюдать гигиенические правила в соответствии с режимом дня (чистка зубов утром и вечером, мытье рук перед едой и после посещения туалета).			
5	Представления о членах семьи, родственных отношениях в семье и своей социальной роли, обязанностях членов семьи, бытовой и досуговой деятельности семьи.			
<b>Итого:</b>				

Подсчёт результатов:

0 – 4 балла – низкий уровень достижения предметных результатов

5 – 7 баллов – средний уровень достижения предметных результатов

8 - 10 баллов – высокий уровень достижения предметных результатов