

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

**7 класс**

**(ФГОСУО, вариант2)**

### **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, накладыванию пищи в тарелку, пользованию салфеткой.
5. формирование навыков обслуживания себя в туалете включены
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.

#### **Общая характеристика учебного предмета:**

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», «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 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.

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.

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, курса в учебном плане**

Предметная область: окружающий мир

Количество часов на изучение предмета: 34 уроков в год (по 1 ч. в неделю)

Количество учебных недель: 34 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:

- представления о собственном теле;
- умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, место

- жительства, интересы;
  - представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям.
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, 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:**

- 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) умение выполнять инструкции педагога:*

- выполняет одноступенчатую инструкцию

##### *3) использование по назначению учебных материалов:*

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

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

- самостоятельно выполняет действия с опорой на картинный план

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

##### *1) в течение определенного периода времени:*

- способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 5-7 мин.

##### *2) от начала до конца:*

- выполняет задания, но требуется незначительная стимуляция

##### *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 самостоятельно
- самостоятельно выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или

- наглядный план)
- самостоятельно переходит от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с алгоритмом.

### Содержание учебного предмета

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

#### **Представление о себе.**

Сообщение сведений о себе. Рассказ о себе. Знание возрастных изменений человека.

#### **Гигиена тела.**

Нанесение крема на руки. Подстригание ногтей ножницами. Подпиливание ногтей пилочкой. Нанесение покрытия на ногтевую поверхность. Удаление декоративного покрытия ногтей. Нанесение косметического средства на лицо. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела: ополаскивание тела водой, намыливание частей тела, смывание мыла, вытирание тела.

#### **Обращение с одеждой и обувью.**

Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды (например, надевание колготок, надевание футболки, надевание юбки, надевание кофты). Различение лицевой (изнаночной), передней, задней стороны одежды, верха, низа одежды.

#### **Туалет.**

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), нажатие кнопки слива воды, мытье рук.

#### **Прием пищи.**

Еда вилкой. Еда ложкой. Использование ножа и вилки во время приема пищи: отрезание ножом кусочка пищи от целого куска, наполнение вилки гарниром с помощью ножа.

#### **Семья.**

Представление о профессиональной деятельности членов семьи.

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

| № п/п                  | Раздел программы и тема урока              | Кол-во часов | Виды деятельности обучающихся   |
|------------------------|--|--------------|---|
| Представление о себе 2 |  |              |   |
| 1                      | Я - человек. Мои данные.                   | 1            | Формирование знания о собственной гендерной принадлежности (мальчик, девочка) и возрастных представлений (ребенок, взрослый, малыш.). Знание своего имени, фамилии, отчества. Формирование зрительного образа «Я»: умения узнавать себя в зеркале, умение узнавать себя на фотографиях и показывать себя. |
| 2                      | Как я расту?                               | 1            |   |
| Гигиена тела 11        |  |              |   |
| 3                      | Мои руки, уход за ними.                    | 1            | Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела: ополаскивание тела водой, намыливание частей тела, смывание мыла, вытирание  |
| 4                      | Гигиенические средства по уходу за руками. | 1            |   |
| 5                      | Уход за руками. Крема.                     | 2            |   |

|                                 |   |   |  |
|---------------------------------|---|---|--|
| 6                               | Уход за ногтями. Пилочки.                           | 2 | тела. Умывальная комната. Атрибуты в умывальной комнате. Ванная комната, душ, баня. Атрибуты в душе для мытья тела. Выполнение практических заданий. Рассматривание и применение косметических средств и средств по уходу за кожей рук и ногтями.  |
| 7                               | Правила использования лака для ногтей.              | 2 |  |
| 8                               | Правила использования жидкости для снятия лака.     | 2 |  |
| 9                               | Водные процедуры: принятие душа.                    | 1 |  |
| Обращение с одеждой и обувью. 8 |   |   |  |
| 10                              | Виды одежды.  | 2 | Практическая работа с использованием предметов одежды, картинный материал. Просмотр презентаций по темам, объяснение учителя, беседы.  |
| 11                              | Детали предметов одежды.                            | 2 |  |
| 12                              | Практические упражнения в одевании.                 | 2 |  |
| 13                              | Различение сторон одежды.                           | 2 |  |
| Туалет. 3 ч.                    |   |   |  |
| 14                              | Туалетная комната.                                  | 1 | Атрибуты туалетной комнаты. Понятие «туалет», унитаз, кнопка слива, смывание унитаза. Соблюдение последовательности действий в туалете (поднимание крышки, опускание сидения, спускание одежды – брюк, колготок, трусов, сидение на унитазе/горшке). Туалетная бумага, отматывание туалетной бумаги, одевание нижнего белья. Гигиенические процедуры после посещения человека: мытьё рук, вытирание рук. Правила пользования полотенцем.   |
| 15                              | Нужды человека.                                     | 1 |  |
| 16                              | Гигиена после посещения туалета.                    | 1 |  |
| Прием пищи. 7                   |   |   |  |
| 17                              | Режим дня.  | 1 | Режим дня школьника: утро, день, вечер, ночь. ЗОЖ. Утренняя зарядка. Прогулка. Сон. Составление распорядка дня. Беседа о теме режима питания. ЗОЖ. Понятия: завтрак, обед, полдник, ужин. Составление меню. Знакомство с правилами поведения в столовой. Вежливые слова. Правила поведения за столом. Пользование салфеткой. Знакомство со столовыми приборами. Использование во время еды столовых приборов. Посуда для сервировки стола. Сервировка стола. Уборка посуды со стола. Знакомство с основными видами посуды: кухонная, столовая. Протирание стола после еды. |
| 18                              | Соблюдение режима питания.                          | 1 |  |
| 19                              | Культура поведения за столом.                       | 1 |  |
| 20                              | Виды посуды.  | 1 |  |
| 21                              | Уборка посуды со стола.                             | 1 |  |
| 22                              | Использование приборов для приема пищи Ложка.       | 1 |  |
| 23                              | Использование приборов для приема пищи: вилка, нож. | 1 |  |
| Семья. 3                        |   |   |  |
| 24                              | Члены семьи.  | 1 | Ознакомление с понятием «моя семья» и с семейными ролями в ней (мама, сын, дочь,   |
| 25                              | Обязанности членов семьи.                           | 1 |  |

|           |   |   |  |
|-----------|---|---|--|
| 26        | Профессиональная деятельность членов семьи. | 1 | <p>брат, сестра). Имена близких родственников. Узнавание (различение) членов семьи. Различение социальных ролей членов семьи. Рассказ о своей семье.</p> <p>Формирование знания о действиях близких людей в быту (например, мама готовит, убирает).</p> <p>Представление о профессиональной деятельности членов семьи. Просмотр видео презентации на тему.</p> |
| Итого: 34 |   |   |  |

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:**

#### Средства обучения:

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

- автоматизированное рабочее место учителя с программным обеспечением,
- телевизор, CD/DVD –проигрыватели,
- аудиомagnetофон, мультимедиапроектор; 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://www.it-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 и 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 с изображением 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             | Представление о собственном теле.  |          |         |     |
| 2             | Умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, место жительства, интересы.   |          |         |     |
| 3             | Представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям.  |          |         |     |
| 4             | Умение обслуживать себя: принимать пищу и пить, ходить в туалет, выполнять гигиенические процедуры, одеваться и раздеваться и др.                        |          |         |     |
| 5             | Умение определять свое самочувствие (как хорошее или плохое), показывать или сообщать о болезненных ощущениях взрослому.                                 |          |         |     |
| 6             | Умение соблюдать гигиенические правила в соответствии с режимом дня (чистка зубов утром и вечером, мытье рук перед едой и после посещения туалета).      |          |         |     |
| 7             | Умение следить за своим внешним видом.   |          |         |     |
| 8             | 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 – 5 баллов – низкий уровень достижения предметных результатов

6– 11 баллов – средний уровень достижения предметных результатов

12 - 16 баллов – высокий уровень достижения предметных результатов