

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»**

**8 класс**

**(ФГОС УО, 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, 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 с учётом особенностей его освоения обучающимся**

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 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.

- представление о собственном теле.

- 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 др.
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 обучающегося к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.**

- организовывать рабочее место
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность,
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе

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

1) умение выполнять инструкции педагога:

- выполняет двухступенчатую инструкцию

2) использование по назначению учебных материалов:

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

3) умение выполнять действия по образцу и по подражанию:

- принимает задачу деятельности, самостоятельно определяет последовательность операций, выполняет

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

1) в течение определенного периода времени:

- способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 8-10 мин.

2) от начала до конца:

- выполняет задания самостоятельно 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 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.**

Идентификация себя как юноши, девушки. Знание строения человека (скелет, мышцы, кожа). Знание назначения внутренних органов. Знание вредных привычек. Знание видов деятельности для организации своего свободного времени. Рассказ о себе. Знание возрастных изменений человека.

#### **Гигиена тела.**

Нанесение косметического средства на лицо. Соблюдение последовательности действий при бритье электробритвой, безопасным станком. Соблюдение последовательности действий при сушке волос феном: включение фена (розетка, переключатель), направление струи воздуха на разные участки головы, выключение фена, расчесывание волос. Гигиена интимной зоны. Пользование гигиеническими прокладками. Пользование косметическими средствами (дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами).

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

Различение сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная). Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды (например, надевание колготок, надевание футболки, надевание юбки, надевание кофты). Выворачивание одежды. Контроль своего внешнего вида.

#### **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), нажимание кнопки слива воды, мытье рук.

#### **Прием пищи.**

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.**

Различение социальных ролей членов семьи. Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи. Представление о профессиональной деятельности членов семьи. Рассказ о своей семье.

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

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности
<b>Представление о себе. 12</b>			
1	Строения человека- скелет	1	Работа с карточками, видео презентацией, манекеном. Беседа. Беседа с учителем, составление рассказа о себе. Работа с
2	Строения человека – мышцы	1	

3	Строения человека – кожа.	1	презентацией и видео файлами. Фильм «От рождения, к старению»
4	Внутренние органы человека, их назначение.	5	
5	Вредные привычки и их последствия.	1	
6	Определение состояния своего здоровья.(самочувствия)	1	
7	Организация своего свободного времени.	1	
8	Возрастные изменения человека.	1	
Гигиена тела. 5			
9	Косметические средства для лица.	1	Практическое занятие по выбору косметических средств. Рассматривание электробритвы, (безопасного станка), включение и выключение, функциональные клавиши. Рассматривание фена, включение, выключение функциональные клавиши, использование. Беседа с учителем, демонстрация гигиенических средств. Практическое занятие по выбору косметических средств.
10	Электробритва и безопасные станки, назначение, применение.	1	
11	Фен для волос, назначение, безопасное применение.	1	
12	Интимная гигиена, гигиенические средства для девушки.	1	
13	Виды и применение разнообразных косметических средств.	1	
Обращение с одеждой и обувью. 6			
14	Подбор одежды подходящей по погоде.	1	Просмотр видео. Беседа по сюжетным картинкам. Дидактическая игра «Найди предмет». Просмотр видео. Практическая работа. Беседа.
15	Подбор комплектов	1	
16	Разбор одежды по сезонам, уход, хранение.	1	
17	Виды чистки и средства для чистки верхней одежды.	1	
18	Последовательность при одевании комплекта одежды.	1	
19	Мой внешний вид.	1	
Туалет. 1			
20	Знание и соблюдение всех действий при посещении туалета.	1	Беседа, сюжетная игра, практическая работа.
Прием пищи. 5			
21	Столовые приборы: вилка, нож.	1	Беседа, сюжетная игра, практическая работа. Выполнение практических заданий, сюжетно ролевые игры.
22	Правильное использование вилки и ножа в паре.	1	
23	Накладывание пищи в тарелку.	1	

24	Соблюдение правил этикета во время приема пищи.	1	
25	Сервировка стола.	1	
Семья. 5			
26	Мои родители и их социальные роли.	1	Рассматривание предметных картинок. Просматривание видео. Чтение рассказа. .
27	Досуг в моей семье. (Походы, прогулки, настольные игры)	1	
28	Профессии в моей семье.	1	
29	Рассказ о семье.	1	
30	Фото коллаж «Моя семья»	1	
Итого:34			

### **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,
- 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	Представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям.			
2	Умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей			
3	Умение обслуживать себя: принимать пищу и пить, ходить в туалет, выполнять гигиенические процедуры, одеваться и раздеваться и др.			
4	Умение соблюдать гигиенические правила в соответствии с режимом дня (чистка зубов утром и вечером, мытье рук перед едой и после посещения туалета).			
5	Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.			
6	Умение следить за своим внешним видом.			
7	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 – 8 баллов – средний уровень достижения предметных результатов

9 - 14 баллов – высокий уровень достижения предметных результатов