

# Человек

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Человек» составлена в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы (далее – АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)

### Цели:

- формирование представления о себе самом и ближайшем окружении.
- осознание общности и различий с другими людьми;
- развитие способности выражать свои потребности социально-приемлемыми способами вербально или используя средства альтернативной коммуникации.

### Задачи:

- формировать представления о возрастных изменениях человека;
- формировать умение жить по режиму дня;
- формирование умений определять своё самочувствие (как хорошее, или плохое), локализовать болезненные ощущения и сообщать о них взрослому;
- формировать умения соблюдать режимные моменты (чистка зубов утром, вечером, мытье рук перед едой, после посещения туалета);
- формировать умения обслуживать себя;
- формировать умения следить за своим внешним видом;
- формировать представление о своей семье, социальной роли, бытовой и досуговой деятельности.

## 2. Общая характеристика учебного предмета

Приобщение ребенка к социальному миру начинается с развития представления 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. В процессе занятий в рамках предмета "Человек" ученики приобретают и совершенствуют представления о себе, собственном теле, происходит обогащение сенсорного опыта ребенка. Ребенок учится соотносить себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале, начинает относить себя к определенному полу. Формируются представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям. Ребенок учится определять «моё» и «не моё», осознавать

и выражать свои интересы, желания. Так же совершенствуется умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, место жительства, свои интересы, хобби и др.

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

Класс	5 класс
Количество часов в неделю	2 часа
Итого в год	68 часов

### **3. Личностные результаты освоения учебного предмета:**

Программа направлена на то, чтобы каждый ученик, как субъект учебно–познавательной деятельности, мог проявить свои личностные качества:

- проявлять познавательный интерес;
- проявлять и выражать свои эмоции;
- обозначать свое понимание или непонимание вопроса;
- участвовать в совместной, коллективной деятельности;
- проявлять готовность следовать установленным правилам поведения и общения на уроке и на перемене;
- проявлять эмоционально-положительное отношение к сверстникам, педагогам, другим взрослым.

### **Предметные результаты освоения учебного предмета:**

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

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.
- Представление о собственном теле.
- Отнесение себя к определенному полу.
- Умение определять «моё» и «не моё», осознавать и выражать свои интересы, желания.
- Умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, место жительства, интересы.
- Овладение умением вступать в контакт, поддерживать и завершать его, используя традиционные (вербальные) и альтернативные средства коммуникации, соблюдая общепринятые правила поведения;

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 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.

## 5 Содержание учебного предмета

Раздел	Краткое содержание раздела
	«Я – человек».
	«Моё имя» «Кто я?»
	«Я- мальчик»
	«Я- девочка» «Все люди разные»
	«Светлые и темные» «Нужды человека»
«Представления о себе»	«Я хочу есть, пить»
	«Большой, маленький» «Изучаем своё тело» Нахождение частей тела на себе, другом человеке. «Моё не моё»
	«Мои не мои» «Голова»
	«Туловище» «Мои руки»..
	«Уход за руками» «Мои ноги»
	«Уход за ногами» «Мой рот и язык»

	«Уход за полостью рта» «Мои глаза»
	«Уход за глазами» « Мои уши»
	«Уход за ушами» «Мой нос»
	«Уход за носом» «Возрастные изменения»
	«Я малыш»
	«Я подросток» «Мои данные»
	«Как тебя зовут, сколько тебе лет, где ты живешь?»
	«Моя семья»
	«Мама, папа»
	«Братья, сестры» «Наши праздники»
«Семья»	«Мой дом»
	«Мои родственники, друзья» «Как проводить свободное время?»
	«Мои любимые игры, увлечения»
	«Нужды человека»
	«Я хочу есть, пить»
	«Ванная комната»
	«Предметы и средства личной гигиены» «Умывальная комната в школе» «Намачивание и намыливание рук» «Мытьё рук» «Мытьё рук» «Вытирание рук» Предметы и средства личной гигиены.
«Гигиена тела и здоровье»	«Водные процедуры, душ». «Режим дня»
	«Утро»
	«День» «Вечер» «Моё самочувствие»
	«У меня болит голова»
	«Мне плохо» Мне больно. Что делать, если упал, ударился.
	«Виды одежды»
	(верхняя и нижняя одежда)
«Обращение с одеждой и обувью»	«Лицевая и изнаночная сторона верхней и нижней одежды» «Виды обуви»
	«Виды застежек»

«Туалет» «Оборудование туалетной комнаты. Средства гигиены.»  
Снятие нижнего белья. «Кнопка слива»

«Смывание унитаза» «Туалетная бумага»

«Туалет»

«Отматывание бумаги» «Одевание нижнего белья»

«Изнаночная и лицевая сторона» «Раковина. Части раковины.  
«Гигиенические процедуры после посещения туалета» «Мытье рук,  
вытирание рук» «Моё личное полотенце»  
«Правильное питание»

«Овощи и фрукты в жизни человека» «Культура поведения в  
столовой»

«Прием пищи»

«Добрые слова. Правила этикета при приеме пищи» «Посуда»

«Сервировка стола»

«К нам пришли гости, накроем на стол» «Овощи и фрукты в жизни  
человека» Правила мойки овощей и фруктов. Профилактика  
пищевых отравлений

## 6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ п/п	Раздел	Виды учебной деятельности
1	Представления о себе	Просмотр видеороликов, мультфильмов, демонстрирующих идентичность девочки и мальчика, правилам ухода за частями тела. Рассмотрение муляжей, предметных картинок, иллюстраций. Узнавание, различение, показ, называние объектов и изображений. Выбор соответствующих натуральных объектов, муляжей, картинок из массы других. Складывание разрезных картинок. Подбор слов-предметов, действий, признаков. Описание объектов с помощью карточек и жестов макатон, вопросов, схем-опор, мнемотаблиц. Составление предложений. Выполнение практических работ. Раскрашивание картинок.
2.	Гигиена тела	Просмотр видеороликов, мультфильмов о соблюдении гигиены тела, о режиме дня, закаливании, правилам ухода за телом.

		<p>Прослушивание стихов (А.Барто, К.Чуковский) о соблюдении чистоты. Заучивание потешек, считалок.</p> <p>Подбор слов-предметов, действий, признаков.</p> <p>Описание объектов с помощью карточек и жестов макатон, вопросов, схем-опор, мнемотаблиц.</p> <p>Составление предложений. Проведение практических работ.</p> <p>Раскрашивание картинок.</p>
3.	Обращение с одеждой и обувью	<p>Просмотр видеороликов, мультфильмов, презентаций о соблюдении гигиены тела, о режиме дня, закаливании, правилах ухода за одеждой и обувью.</p> <p>Прослушивание стихов, сказок о соблюдении чистоты.</p> <p>Заучивание потешек, считалок, физкультминуток.</p> <p>Подбор слов-предметов, действий, признаков.</p> <p>Описание объектов с помощью карточек и жестов макатон, вопросов, схем-опор, мнемотаблиц.</p> <p>Составление предложений.</p> <p>Раскрашивание картинок. Составление памяток.</p> <p>Проведение практических работ.</p>
4.	Туалет	<p>Рассматривание картинок с изображением частей суток, жизнедеятельности людей в разный период времени.</p> <p>Выбор соответствующих картинок из массы других.</p> <p>Складывание разрезных картинок.</p> <p>Подбор слов-предметов, действий, признаков.</p> <p>Описание объектов с помощью карточек и жестов макатон, вопросов, схем-опор, мнемотаблиц.</p> <p>Составление предложений.</p> <p>Раскрашивание картинок. Проведение практических работ.</p>
5.	Приём пищи	<p>Просмотр видеороликов, мультфильмов о соблюдении гигиены тела, о режиме дня.</p> <p>Рассматривание муляжей, предметных картинок, иллюстраций.</p> <p>Узнавание, различение, показ, называние продуктов и изображений.</p> <p>Выбор соответствующих натуральных объектов, муляжей, картинок из массы других. Складывание разрезных картинок.</p> <p>Подбор слов-предметов, действий, признаков.</p> <p>Описание объектов с помощью карточек и жестов макатон, вопросов, схем-опор, мнемотаблиц. Проведение практических работ. Составление предложений.</p> <p>Раскрашивание картинок.</p>

6.	Семья	<p>Просмотр мультфильмов о семье («Три кота», «Простоквашино»).</p> <p>Рассматривание предметных картинок, иллюстраций, фотографий. Узнавание, различение, показ, называние членов семьи и изображений.</p> <p>Выбор соответствующих картинок из массы других.</p> <p>Складывание разрезных картинок.</p> <p>Подбор слов-предметов, действий, признаков.</p> <p>Описание объектов с помощью карточек и жестов макатон, вопросов, схем-опор, мнемотаблиц.</p> <p>Составление предложений. Раскрашивание картинок.</p>
----	-------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 7. Материально- техническое обеспечение образовательной деятельности

- Предметные и сюжетные картинки,
- фотографии с изображением членов семьи ребенка;
- пиктограммы и видеозаписи действий, правил поведения,
- пиктограммы с изображением действий, операций самообслуживания,
- семейные альбомы;
- рабочие тетради с изображениями контуров взрослых и детей, предметов быта, одежды для раскрашивания, вырезания, наклеивания, составления фотоколлажей и альбомов;
- наборы предметов для занятий;
- пиктограммы с изображениями занятий, режимных моментов и др. событий, выполненные крупным шрифтом;
- шнуровки с крупными дырочками;
- напечатанные слова, обобщающие понятия по теме урока;
- пазлы, лото, разрезные картинки;
- принадлежности для ухода за своим телом, одеждой;
- дидактические игры;
- тренажеры для обучения обращению с одеждой и обувью;
- насадки для столовых приборов, специальные кружки и другая посуда;
- видеоматериалы, презентации, мультипликационные фильмы, иллюстрирующие внутрисемейные взаимоотношения и по различным темам;
- компьютер;
- интерактивная доска.