

Чернавская СОШ филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Чистоозёрская средняя общеобразовательная школа Завьяловского района "имени вице-адмирала Петра Максимовича Ярового

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол №1  
от "30.08.2024"

УТВЕРЖДЕНО  
директор школы  
О.И.Паравин  
Приказ №275  
от "30.08.2024"



**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
надомное обучение  
вариант 2

**учебного предмета «Человек»**

предметная область: окружающий мир

для 5 класса

Составитель: Мирошниченко Т.А.

учитель биологии

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Человек» разработана на основе нормативных документов: Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

### **Место учебного предмета**

Учебный план состоит из двух частей: обязательной и формируемой участниками образовательных отношений. Учебный предмет «Человек» входит в обязательную часть учебного плана - предметная область «Окружающий мир». Реализация рабочей программы учебного предмета рассчитана на 68 часов (34 учебные недели, по 2 часа в неделю).

**Цель:** формирование представления о себе самом и ближайшем окружении, обучение заботе о себе.

### **Задачи предмета:**

- формирование представлений о себе;
- формирование представлений о собственном теле;
- формирование гигиенических навыков;
- формирование умения обслуживать себя;
- Формирование процесса взаимодействия с другими людьми и в первую очередь со своими родными и близкими;
- формирование организационных умений и навыков.

### **Общая характеристика предмета с учетом его усвоения**

Содержание программы данного предмета обеспечивает: личностно-ориентированный подход во взаимодействии ребенка со взрослым; формирование у ученика комплекса личностных качеств и навыков социального поведения (самостоятельность, аккуратность, трудолюбие, умение слушать и слышать, принимать решение и выполнять его и т.д.).

Для детей с умственной отсталостью характерно отсутствие оттенков переживаний, неустойчивость и поверхностность эмоций и чувств. Волевая сфера характеризуется слабостью личных намерений и побуждений. Наиболее ярко это выражено в начальный период обучения младших школьников. Именно в этом возрасте дети нуждаются во внешней опоре поведения и деятельности, склонны копировать взрослого, открыты похвале. 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.

### **Учебный предмет включает 6 разделов:**

1. Представления о себе
2. Семья
3. Обращение с одеждой и обувью
4. Гигиена тела
5. Туалет
6. Прием пищи

#### **1. В разделе «Представления о себе»**

- Различение частей тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колени, ступни, пальцы, пятка)
- Знание назначения частей тела
- Различение частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы))
- Знание назначения частей лица
- Знание строения человека (скелет, кожа)
- Знание внутренних органов и их функций
- Знание вредных привычек
- Сообщение о состоянии своего здоровья
- Сообщение сведений о себе.
- Правила ЗОЖ
- Знание возрастных изменений человека.

#### **2. В разделе «Гигиена тела»**

- Различение вентилей с горячей и холодной водой
- Регулирование напора струи воды
- Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук,
- Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица
- Чистка зубов. Полоскание полости рта.
- Гигиена кожи
- Расчесывание волос. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании волос

#### **3. В разделе «Обращение с одеждой и обувью»**

- Узнавание (различение) предметов одежды
- Знание назначения предметов одежды
- Узнавание (различение) деталей предметов одежды: воротник, манжеты. (пуговицы, молнии, заклепки, липучки)
- Знание назначения деталей предметов одежды
- Расстегивание и застегивание липучки (молнии, пуговицы, кнопки)
- Узнавание (различение) предметов обуви
- Назначение видов обуви
- Различение сезонной обуви (зимняя, летняя, демисезонная)
- Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка)
- Снятие и обувание обуви
- Уход за обувью
- Узнавание (различение) головных уборов
- Различение сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная)

- Снятие и одевание предмета одежды
- Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды
- Уход за одеждой.
- Выворачивание одежды.
- Контроль за внешним видом.

#### **4. В разделе «Туалет»**

- Сообщение о желании сходить в туалет
- Сидение на унитазе и оправление малой (большой) нужды
- Пользование туалетной бумагой
- Соблюдение последовательности действий в туалете

#### **5. В разделе «Прием пищи»**

- Наливание жидкости в кружку.
- Еда руками. Еда ложкой.
- Еда вилкой
- Использование ножа: отрезание ножом кусочка пищи от целого куска
- Использование салфетки во время приема пищи.

#### **6. В разделе «Семья»**

- Узнавание (различение) членов семьи
- Узнавание (различение) обучающихся и взрослых.
- Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи
- Представление о профессиональной деятельности членов семьи
- Рассказ о своей семье

#### **Предполагаемые результаты:**

На момент завершения изучения курса предмета «Человек», обучающиеся с умеренной умственной отсталостью должны быть готовы к применению знаний и умений в жизненных ситуациях

##### **Предметные:**

- Представление о себе как «Я», осознание общности и различий «Я» от других.
- Различает части лица человека, знает их функциональное значение;
- Различает части тела, знает их функциональное значение;
- Знает назначение предметов одежды, обуви, головных уборов, различает их по сезонам года;
- Осуществляет контроль за своим внешним видом;
- Имеет представления о бытовой, досуговой, профессиональной деятельности членов семьи.

##### **Личностные учебные действия:**

- осознавать себя в роли ученика (здороваться с учителем, ждать прихода учителя, адекватно пользоваться учебными принадлежностями);
- организовывать рабочее место (перед началом урока убирать игрушки, располагать на столе учебные принадлежности, после урока убирать учебные принадлежности);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность (вслушиваться в

- инструкции учителя, принимать задание;
- следовать предложенному плану (стараться следовать простому предложенному плану, состоящему из двух пунктов «сначала мы делаем, потом мы делаем»)

### **Описание материально-технического обеспечения:**

Уроки по предмету проводятся в хорошо освещенном кабинете, оснащенном учебной мебелью и мебелью для хранения дидактического материала. Согласно требованиям СанПиН стены окрашены в светлый тон, теплого оттенка, в простенках между окон имеются плотные шторы темного тона с целью затемнения при необходимости. Пол покрыт линолеумом.

### **Программно-методическое обеспечение**

Программы специальных (коррекционных) образовательных Учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1-4 классы (допущено Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией доктора пед.наук В.В.Воронковой, Москва, «Просвещение», 2013г.

#### **Учебные пособия:**

- 1.Азбука здоровья и гигиены. Формирование представлений о здоровье и здоровом образе жизни у дошкольников и младших школьников: Пособие для педагогов, психологов и родителей / Под ред. проф. Л. Б. Баряевой. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2013. - 80 с.
- 2.Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А. П., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью.— СПб.: Издательство «СОЮЗ», 2003. — 320 с. — (Коррекционная педагогика).
- 2.Баряева Л.Б., Логинова Е.Т., Лопатина Л.В. Знакомимся с окружающим миром. - М.: Дрофа, 2007-2008.
- 3.Бейкер Б.Л. Путь к независимости. Обучение детей с особенностями развития бытовым навыкам. «СОЮЗ», 2003

#### **Наглядные пособия:**

- 1.Игрушки, наборы посуды, мебели, одежда и обувь для куклы
- 2.Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы), альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; тетради с заданиями для развития детей.
- 3.Видеоматериалы, презентации; Мультипликационные фильмы, иллюстрирующие внутрисемейные взаимоотношения

#### **Материальное обеспечение**

Магнитная доска. Ноутбук.  
Бумага. Наборы цветных карандашей. Тетради. Трафареты для обводки и рисования. Фломастеры. Шаблоны – заготовки.

**Календарно-тематическое планирование  
по учебному предмету «Человек»  
5 класс**

Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Представления о себе.</b>	18
1	Как я провел лето	1
2	Человек. Сходства и различие людей.	1
3	Возрастные изменения человека	1
4	Части тела человека. Назначение частей тела	1
5	Части лица человека.	1
6	Назначения частей лица	1
7	Строение человека	1
8	Внутренние органы. Их функции.	1
9	Обобщенный урок по теме «Строение человека»	1
10	Правила здорового образа жизни. Зарядка.	1
11	Режим дня. Полезные и вредные привычки.	1
12	Здоровье человека. Комплекс упражнений	1
13	Сообщение о состоянии своего здоровья	1
14	Сообщение сведений о себе.	1
15	Проверочная работа по теме «Строение человека»	1
16	ЗОЖ. Питание.	1
17	Помощь пожилым людям	1
18	ЗОЖ. Опасные бытовые предметы	1
	<b>Гигиена тела/ Прием пищи/Туалет</b>	16
19	Различение вентилей с горячей и холодной водой	1
20	Регулировка напора струи воды при мытье рук	1
21	Гигиена рук и лица	1
22	Глаза (гигиена, уход) и уши	1
23	Нос, рот, значение, уход	1
24	Чистка зубов. Полоскание полости рта	1
25	Волосы. Уход за волосами.	1
26	Кожа	1
27	Кожа. Уход за раной	1
28	Наливание жидкости в кружку	1
29	Еда ложкой Еда вилок	1
30	Использование салфетки во время приема пищи.	1
31	Туалет	1
32	«Прием пищи»	1
33	Правила поведения за столом	1
34	Чайный сервиз.	1

<b>Обращение с одеждой и обувью</b>		17
35	Узнавание (различение) предметов одежды	1
36	Назначения предметов одежды	1
37	Детали предметов одежды. Их назначение	1
38	Практическое занятие по застегиванию, расстегиванию молний, заклепок, пуговиц на одежде	1
39	Выворачивание одежды.	1
40	Одежда. Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды	1
41	Одежда, уход за одеждой	1
42	Практическая работа по стирке одежды	1
43	Предметы обуви Назначение видов обуви	1
44	Различение сезонной обуви (зимняя, летняя, демисезонная)	1
45	Различение правого (левого) ботинка (туфлей)	1
46	Снятие и обувание обуви	1
47	Обувь. Отличие женской и мужской обуви	1
48	Обувь, уход за обувью	1
49	Узнавание(различение) головных уборов	1
50	Магазин одежды	1
51	Контроль за внешним видом.	1
<b>Раздел: Семья</b>		11
52	Я и моя семья	1
53	Мои родственники	1
54	Значении семьи в жизни человека	1
55-56	Представление о профессиональной деятельности членов семьи	2
57	Представление о разделении обязанностей в семье	1
58-59	Поступки человека	2
60-61	Какие бывают чувства и эмоции	2
62	ТБ и правила поведения во время летних каникул.	1
63-68	резерв	







