

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования и науки ХМАО-Югры

Комитет по образованию администрации Ханты - Мансийского района МКОУ

ХМР «СОШ д. Шапша»

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель МО

Методист

Директор

---

Богордаева Ш.Р.

Головина А.О

Маннинен А.О

Протокол №1 от

Протокол №1 от

Приказ № 327-0 от

31.08.2023.

31.08.2023.

31.08.2023

**Рабочая программа  
общего образования  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)**

**«Человек»**

**вариант 2**

**3 класс**

**Шапша 2024**

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по учебному предмету «Человек» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 2).

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 03.07.2016);

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";

- Приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>). "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2)

ФАООП УО (вариант 2) адресована обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей. При организации образования на основе СИПР индивидуальная учебная нагрузка обучающегося может варьироваться.

Учебный предмет «Человек» относится к предметной области «Окружающий мир» и является обязательной частью учебного плана.

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету во 2 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Человек».

Обучение детей жизни в обществе включает формирование представлений об окружающем природном мире и умений ориентироваться в нем, включаться в социальные отношения. В силу различных особенностей физического, интеллектуального, эмоционального развития дети с умственной

отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в осознании социальных явлений. В связи с этим программа учебного предмета «Окружающий социальный мир» позволяет планомерно формировать осмысленное восприятие социальной действительности и включаться на доступном уровне в жизнь общества.

**Цель учебного предмета «Человек»** - формирование представления о себе самом и ближайшем окружении.

**Задачи учебного предмета «Человек»** -

- формирование представлений о себе, осознание общности и различий с другими;
- представления о собственном теле;
- распознавание своих ощущений и обогащение сенсорного опыта;
- соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале;
- отнесение себя к определенному полу;
- развитие способности осознавать и выражать свои интересы;
- формировать представления о возрастных изменениях;
- формировать адекватное отношение к своим возрастным изменениям;
- формировать умения поддерживать образ жизни, соответствующему возрасту, потребностям и ограничениям здоровья;
- формировать умения поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- 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 решать возникающие жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей;
- формировать умения обслуживать себя;
- формировать умения следить за своим внешним видом;

- формировать представление о своей семье, социальной роли, бытовой и досуговой деятельности;
- формирование положительного отношения ребенка к занятиям;
- развитие собственной активности ребенка;
- формирование устойчивой мотивации к выполнению заданий;
- формирование и развитие целенаправленных действий;
- развитие планирования и контроля деятельности;
- развитие способности применять полученные знания для решения новых аналогичных задач.

### **Общая характеристика курса.**

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Человек», которые определены Федеральным государственным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Содержание обучения в рамках предмета «Человек» включает формирование представлений о себе как «Я» и своем ближайшем окружении и повышение уровня самостоятельности в процессе самообслуживания.

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.

Большинство разделов включает задачи, требующие обучения отдельным операциям, например, при мытье рук ребенок учится удерживать руки под струей воды, намывать 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 и т.д.

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.

Для реализации программы предмета «Человек» материально-техническое обеспечение включает: столовые приборы, кружки и другая посуда. Предметные и сюжетные картинки, фотографии с изображением членов семьи ребенка; пиктограммы и видеозаписи действий, правил поведения, пиктограммы с

изображением действий, операций самообслуживания, используемых при этом предметов и др. Кроме того, используются видеоматериалы, презентации, мультипликационные фильмы, иллюстрирующие внутрисемейные взаимоотношения; семейный альбом, наборы с изображениями контуров взрослых и детей для раскрашивания, вырезания, наклеивания, составления фотоколлажей и альбомов; обучающие компьютерные программы, способствующие формированию у детей доступных представлений о ближайшем социальном окружении. По возможности, используются технические средства: компьютер, видеопроектор и другое мультимедийное оборудование. Стеллажи для наглядных пособий, зеркала настенные и индивидуальные и др.

### **Содержание программы.**

Рабочая программа по предмету «Человек» представляет собой целостный документ, включающий: пояснительную записку; содержание предмета «Человек»; тематическое (поурочное) планирование с определением основных видов учебной деятельности; описание учебно-методического, материально-технического и информационного обеспечения.

Программа представлена следующими разделами: «Представления о себе», «Семья», «Гигиена тела», «Туалет», «Одевание и раздевание», «Прием пищи».

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. Например, работа по формированию таких гигиенических навыков, как мытье рук, питье из кружки и др., проводится с детьми младшего возраста, а обучение бритью, уходу за кожей лица, мытью в душе и др. проводится с детьми более старшего возраста.

#### *Представления о себе.*

Идентификация себя как мальчика (девочки), юноши (девушки). Узнавание(различение) частей тела голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колени, ступня, пальцы, пятка). Знание назначения частей тела. Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). Называние своего имени и фамилии. Называние своего возраста (даты рождения).

#### *Гигиена тела.*

Различение вентилей с горячей и холодной водой. Регулирование напора струи воды. Смешивание воды до комфортной температуры. Вытирание рук полотенцем. Сушка рук с помощью автоматической сушилки. Соблюдение

последовательности действий при мытье и вытирании рук: открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, намачивание рук, намыливание рук, смывание мыла с рук, закрывание крана, вытирание рук. Нанесение крема на руки.

Вытирание лица. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица: открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, набирание воды в руки, выливание воды на лицо, протирание лица, закрывание крана, вытирание лица.

Чистка зубов. Полоскание полости рта. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта: открывание тюбика с зубной пастой, намачивание щетки, выдавливание зубной пасты на зубную щетку, чистка зубов, полоскание рта, мытье щетки, закрывание тюбика с зубной пастой.

#### *Обращение с одеждой и обувью.*

Узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джермпер, кофта), рубашка (блузка, футболка), майка, трусы, юбка (платье), брюки (джинсы, шорты), носки (колготки). Знание назначения предметов одежды. Узнавание (различение) деталей предметов одежды: пуговицы (молнии, заклепки), рукав (воротник, манжеты). Знание назначения деталей предметов одежды. Узнавание (различение) предметов обуви: сапоги (валенки), ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки.

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). Соблюдение последовательности действий при раздевании (например, верхней одежды: снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки, расстегивание сапог, снятие сапог). Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка).

#### *Туалет.*

Сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и оправление малой/большой нужды. Пользование туалетной бумагой. 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.*

Сообщение о желании пить. Питье через соломинку. Питье из кружки (стакана): захват кружки (стакана), поднесение кружки (стакана) ко рту, наклон кружки (стакана), втягивание (вливание) жидкости в рот, опускание кружки (стакана) на стол. Наливание жидкости в кружку. Сообщение о желании есть. Еда руками. Еда ложкой: захват ложки, зачерпывание ложкой пищи из тарелки, поднесение ложки с пищей ко рту, снятие с ложки пищи губами, опускание ложки в тарелку. Использование салфетки во время приема пищи. Накладывание пищи в тарелку.

### *Семья.*

Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) детей и взрослых. Определение своей социальной роли в семье. Различение социальных ролей членов семьи.

#### 1. Навыки, связанные с гигиеной тела.

Закрепить приобретенные в дошкольном возрасте умения различать и называть:

а) части тела (голова, глаза, волосы, нос, рот, зубы, уши, шея, грудь, живот, спина, плечи, руки, ноги, пальцы, ногти, колени);

б) предметы санитарии и гигиены: мыло, мыльница, мочалка, гребешок (расческа), зубная щетка, зубной порошок, зубная паста, ножны, таз, ванна, полотенце;

в) действия, связанные с гигиеной тела: мыть, вытирать, чистить, полоскать, причесываться.

Объяснить учащимся в доступной их пониманию форме, что быть чистым – красиво, приятно, и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям.

Совершать под присмотром и с помощью взрослого утренний и вечерний туалет, мыть мылом руки, лицо, насухо вытираться. Знать, где следует хранить предметы туалета: мыльницу, зубную щетку, пасту или порошок, гребешок, полотенце.

#### 2. Навыки одевания и раздевания.

Закрепить приобретенное в дошкольном возрасте умение различать и называть предметы одежды и обуви: чулки, носки, рубашки, трусы, носовой платок, штаны, платье, пальто, шапка, варежки, шарф, ботинки, галоши, валенки и т. д.

Закреплять навыки одевания и обувания под присмотром взрослого. Знать как складывать и куда класть или вешать снятую одежду.

#### 3. Навыки приема пищи.

Уметь различать и называть предметы, нужные для приема пищи (ложка, тарелка, салфетка, стакан, кружка, солонка, блюдечко, клеенка...).

Закрепить навыки: мыть руки перед едой, правильно держать ложку, правильно ею пользоваться, не разливая еду, хорошо пережевывать пищу, уметь есть опрятно, не роняя еду на стол и на пол. Знать, что нельзя есть зеленые, а также невымытые ягоды, овощи и фрукты.

#### 4. Навыки культурного поведения.

Садиться за стол и выходить из-за стола по разрешению взрослого. Выйдя из-за стола, задвигать за собой стул. Уметь вовремя попроситься в туалет и вымыть руки после него. Уметь ходить попарно и знать свое место на прогулке. Участвовать в физкульт-зарядке. Не сорить, а бросать ненужные бумажки в корзину или ящик для мусора.

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

Предмет «Человек» входит в предметную область «Окружающий мир».

Срок реализации программы – 1 год.

Во 2 классе программа по предмету «Человек» рассчитана на 68 часа по 2 часа в неделю.

Возможно увеличение или уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

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

***Личностные:** (индивидуальноличностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные ценностные установки):*

- 1) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 2) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 4) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 7) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 8) проявление готовности к самостоятельной жизни.

***Предметные:***

- знать части тела;
- знать предметы санитарии и гигиены;
- знать предметы одежды и обуви;
- знать предметы, необходимые для приема пищи.
- уметь совершать действия, связанные с гигиеной тела: мыть, вытирать, чистить, полоскать, причесываться;
- уметь одеваться и обуваться под присмотром взрослого;
- уметь мыть руки перед едой, правильно держать ложку, уметь есть опрятно;
- уметь вовремя попроситься в туалет и вымыть руки после него;
- уметь участвовать в физкультурной зарядке;
- уметь не сорить, а бросать ненужные бумажки в корзину или ящик для мусора.

#### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ЧЕЛОВЕК»

№	№	Названия разделов и тем	Кол. час.	Дата план	Дата факт
		<b>Представление о себе.</b>			
1	1	Части тела: правая и левая руки, ноги, голова, шея, туловище, спина.	2		
2	2	Части лица: лоб, подбородок, затылок, щеки, губы. Назначение частей тела.	2		
3	3	Строение человека.	1		
4	4	Знания о себе.	1		
		<b>Гигиена тела.</b>			
5	5	Руки, ногти.	1		
6	6	Зубы, нос, уши.	1		
7	7	Умение причесываться и следить за аккуратностью волос. Отражение в зеркале.	2		
		<b>Туалет.</b>	<b>1</b>		

8	8	Туалет. Навыки пользования туалетом.	1		
		<b>Приём пищи.</b>			
9	9	Поведение в столовой (садиться за стол и выходить из-за стола по разрешению, задвигать за собой стул).	2		
10	10	Правила гигиены, связанные с питанием.	2		
11	11	Самостоятельный аккуратный прием пищи.	1		
12	12	Поведение в столовой.	1		
13	13	Соблюдение последовательности действий в столовой, пользование столовыми приборами (ложкой).	1		
14	14	Навык полоскания рта после приёма пищи.	1		
		<b>Одевание и раздевание.</b>			
15	15	Называние, различение предметов одежды: чулки, носки, рубашка, трусы, носовой платок, штаны, платье, пальто, шапка, варежки, галоши, шарф, ботинки, валенки и т.д.)	2		
16	16	Формирование навыка одевания и раздевания. Уход за одеждой.	2		
		<b>Одевание и раздевание.</b>			
17	1	Называние, различение предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки).	2		
18	2	Название, различение предметов одежды: свитер (джемпер, кофта), рубашка (блузка, футболка), майка, трусы, юбка (платье), брюки (джинсы, шорты), носки (колготки).	1		
19	3	Формирование навыка одевания и раздевания. Уход за одеждой.	2		
20	4	Закрепление навыков обувания. Уход за обувью.	1		
21	5	Завязывание шнурков на обуви.	2		

22	6	Навыки застегивания и расстегивания пуговиц, липучек.	1		
23	7	Навыки складывания или вешания одежды.	1		
24	8	Навыки завязывания шапок, шарфов, платков.	1		
25	9	Хранение одежды, обуви, головных уборов.	1		
26	10	Навыки пользования носовыми платками.	1		
		<b>Гигиена тела.</b>			
27	11	Закрепление пройденного	1		
28	12	Мытье и вытирание рук, полоскание рта, причёсывание.	1		
29	13	Личная гигиена ребёнка.	1		
30	14	Зеркало. Уход за волосами. Навыки заплетания волос.	1		
		<b>Туалет.</b>			
31	15	Туалет. Навыки пользования туалетом.	1		
32	16	Режим дня школьника.	1		
		<b>Одевание и раздевание.</b>			
33	17	Закрепление умений различать и называть предметы одежды и обуви.	1		
34	18	Закрепление навыков одевания и обувания под присмотром учителя.	1		
36	1	Навыки складывания, хранения одежды и обуви.	1		
37	2	Навыки застегивания и расстегивания.	1		
38	3	Навыки завязывания шарфов, шапок, шнурков на ботинках.	1		
39	4	Умение различать обувь для правой и левой ног.	1		
40	5	Навыки ухода за одеждой и обувью.	1		
41	6	Стирка, сушка одежды, обуви.	1		

42	7	Работа с пособиями: шнуровка, молнии, липучки, пуговицы	1		
		<b>Приём пищи.</b>			
43	8	Соблюдение правил употребления пищи.	1		
44	9	Навыки культурного поведения дома, в школе, в общественных местах (не сорить, не кричать).	1		
45	10	Навыки уборки грязной посуды со стола.	1		
46	11	Навыки мытья посуды после еды.	1		
47	12	Навыки культурного поведения на прогулке, на улице, на экскурсии.	1		
		<b>Гигиена тела.</b>			
48	13	Закрепление навыков мытья и вытирания рук, полоскания рта.	1		
49	14	Чистка зубов. Режимные моменты.	1		
50		<b>Семья.</b>	<b>7</b>		
	16	Члены семьи и называние их по именам.	2		
51	17	Пол, возраст, имя, фамилия.	2		
52	18	Семейные праздники и традиции .	2		
53	19	Правила поведения в семье.	1		
54		Итоговый урок	1		

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- компьютер;
- набор картинок для иллюстрации одежды разного назначения;
- набор картинок для иллюстрации предметов санитарии и гигиены: мыло, мыльница, мочалка, гребешок (расческа), зубная щетка, зубной порошок, зубная паста, ножницы, таз, ванна, полотенце;
- предметные и сюжетные картинки, фотографии;
- чайная посуда; набор столовой посуды; столовые приборы; салфетки;
- экранно-звуковые пособия: аудиозаписи, презентации, медиафайлы, кинофрагменты;

#### **Учебно-методическое обеспечение:**

1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)/Мин-во образования и науки Российской Федерации. —М.: Просвещение, 2017. —365 с.

2. Матвеева Н.Б., Ярочкина И. А., Попова М. А. и др. Мир природы и человека. 1 класс (2 части): учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы – М.: Просвещение, 2018 - 151 с.

«