

Тамбовское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения»

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению педагогическим советом  
Протокол от 30.08.2021 № 1

Утверждена  
приказом от 01.09.2021 № \_\_\_\_\_

**Рабочая программа  
по предмету  
«Человек»  
для обучающихся 1 дополнительного класса  
с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
(вариант 2)**

Составитель:  
Учитель Злобина М.В.

2021г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и с учетом примерной адаптированной основной образовательной программы для обучающихся умственной отсталостью в умеренной, тяжелой или глубокой степени, с тяжелыми и множественными нарушениями развития (ТМНР) по варианту 2 адаптированной основной общеобразовательной программы образования.

Учебный предмет «Человек» входит в предметную область «Окружающий мир».

Рабочая программа построена по концентрическому принципу, что дает возможность осуществлять коррекцию умственной деятельности учеников. Особенностью программы является своеобразие содержания изучаемого материала, а также его распределение, позволяющее постоянно возвращаться к пройденным разделам. Это способствует более прочному и осознанному усвоению изучаемого предмета.

Распределение материала в программе обеспечивает постепенность перехода от легкого к более сложному. Таким образом, происходит повышение уровня обученности, а овладение материалом постоянно используется и закрепляется, переходя в прочные умения и навыки.

Программа реализуется в 1-ом дополнительном классе для детей с умственной отсталостью и составлена с учетом психофизических возможностей детей.

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», «Одевание и раздевание», «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.

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.

**Цель:** - формирование представлений о себе, своем ближайшем окружении и повышение уровня самостоятельности в процессе самообслуживания.

**Задачи:**

- формирование представлений о своем теле, его строении;
- формирование навыков личной гигиены;
- формирование навыков самообслуживания;
- развитие речи;
- расширение словарного запаса через уточнение представлений о ближайшем окружении;
- коррекция высших психических функций в процессе наблюдения за предметами и явлениями окружающей действительности;
- формирование навыков безопасного поведения в быту;
- формирование самостоятельности и положительной мотивации к учению.

### **Нормативная база**

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599;
3. Учебным планом;
4. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);

5. Адаптированной основной общеобразовательной программой для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

### **Сведения о примерной программе**

Рабочая программа по составлена на основе Программы по для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, под редакцией В.В. Воронковой – М.: «Просвещение», 2013г.).

### **Обоснование выбора программы**

Программа выбрана в соответствии с федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, примерной адаптированной общеобразовательной программой начального общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2); рекомендована Департаментом образовательных программ и стандартов общего образования Министерства образования РФ, в полном объеме соответствует образовательным целям школы-интерната.

Программа построена с учётом принципов системности, научности, доступности и преемственности; способствует формированию ключевых компетенций обучающихся; обеспечивает условия для реализации практической направленности, учитывает возрастную психологию обучающихся с умственной отсталостью в умеренной, тяжелой или глубокой степени, с тяжелыми и множественными нарушениями развития (ТМНР).

### **Внесённые изменения**

Трудности, испытываемые детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) при изучении предмета «Человек» обусловили необходимость внесения некоторых изменений в программу:

- выделено дополнительное время для изучения наиболее важных вопросов,
- ряд некоторых тем даны в ознакомительном плане: «Различение социальных ролей в семье», «Регулирование напора струи воды»;
- отдельные темы упрощены: «Человек», «Последовательность действий при обувании, при снятии обуви. Правый и левый ботинок»;
- уделяется больше часов на повторение пройденного материала, отработку навыков по ряду тем.

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

На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения темы обучающимися. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление пройденного материала.

### **Место и роль учебного предмета**

Согласно учебному плану всего на изучение учебного предмета «Человек» в 1 дополнительном классе выделяется 3 часа в неделю, 99 часов в год.

### **Формы организации образовательного процесса:**

индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые, фронтальные, классные и внеклассные.

Основной формой учебного процесса является урок. В практике используются следующие типы урока:

- урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала);
- урок закрепления знаний, умений, навыков (практический урок);
- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно- обобщающий урок);
- комбинированный урок;
- нестандартные уроки (урок-викторина, урок-игра и др.)

При обучении по адаптированной программе (вариант 2) применяются специфические методы и средства обучения:

- дифференцированное;
- «пошаговое» обучение;
- индивидуализация обучения.

### **Технологии обучения:**

- традиционное обучение;
- лично – ориентированное обучение;
- дифференцированное обучение;
- групповая (коллективная) учебно-познавательная деятельность;
- интерактивное обучение;
- дидактические игры.

### **Виды и формы контроля:**

- текущий контроль;
- фронтальный опрос;

- анализ работ.

## **Планируемый уровень подготовки выпускников**

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 предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

### **Личностные результаты освоения программы**

- знание правил личной гигиены;
- приобретение навыков самообслуживания;
- приобретение навыков культурного общения;
- повышение уровня самостоятельности.

### **Предметные результаты освоения программы**

- представления о своем теле;
- знание ближайшего окружения;
- навыки обращения с одеждой и обувью;
- навыки поведения за столом.

## **Содержание рабочей программы**

### ***Представления о себе.***

Идентификация себя как мальчика (девочки). Узнавание (различение) частей тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки. Знание назначения частей тела. Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, нос, рот). Знание назначения частей лица. Знание назначения внутренних органов. Сообщение о состоянии своего здоровья. Называние своего имени и фамилии. Называние своего возраста.

### ***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. 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.

Очищение носового хода. Расчесывание волос.

### ***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). Обувание обуви (например, сапог: захват двумя руками голенища правого сапога, вставление ноги в сапог, захват двумя руками голенища левого сапога, вставление ноги в сапог). Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды (например: надевание колготок, надевание футболки, надевание юбки, надевание кофты). Контроль своего внешнего вида. Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка). Выворачивание одежды.

### ***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. Еда вилкой: захват вилки, накалывание кусочка пищи, поднесение вилки ко рту, снятие губами с вилки кусочка пищи, опускание вилки в тарелку. Использование салфетки во время приема пищи.

#### **Семья.**

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

### **Учебно-тематический план**

№п/п	Тема	Количество часов
1	Представление о себе	9
2	Гигиена тела	15
3	Обращение с одеждой и обувью	34
4	Туалет	4
5	Прием пищи	19
6	Семья	18
Итого		99 часов

#### **Требования к уровню подготовки обучающихся (выпускников)**

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом обучающиеся 1 дополнительного класса по предмету «Человек» должны овладеть:

- знаниями правил личной гигиены;
- навыками самообслуживания;
- представлениями о своем теле;
- знаниями о ближайшем окружении;
- навыками обращения с одеждой и обувью;
- навыками поведения за столом.



## **Литература и средства обучения**

Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, под редакцией В.В. Воронковой – М.: «Просвещение», 2013г.).

## **Материально-техническое оснащение учебного предмета**

Для реализации программы предмета «Человек» материально-техническое обеспечение включает: специально оборудованные санузлы, душевые кабины; тренажеры для обучения обращению с одеждой и обувью, 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, рабочие тетради 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.

## Календарно – тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Формы и методы контроля	Дата по плану	Провед. по факту
<b>1 четверть</b>					
1,2 3,4	Идентификация себя как мальчика, девочки	4	Практическая работа		
5,6	Узнавание(различение) частей тела(голова,руки,ноги)	2	Практическая работа		
7,8,9	Узнавание(различение) частей лица человека (глаза,нос,рот)	3	Практическая работа		
10,11	Различение вентилей горячей и холодной воды. Регулирование воды	2	Практическая работа		
12,13	Регулирование напора струи воды. Смешивание до комфортной температуры.	2	Практическая работа		
14,15	Вытирание рук полотенцем.	2	Практическая работа		
16	Намыливание рук, смывание водой. Вытирание рук полотенцем.	1	Практическая работа		
17,18	Мытьё рук. Сушка рук с помощью автоматической сушилки.	2	Практическая работа		
19,20, 21	Последовательность действий при мытье и вытирание рук.	3	Практическая работа		
22,23, 24,25	Последовательность действий при мытье и вытирании лица. Закрепление и повторение	4	Практическая работа		

	пройденного материала.				
<b>2 четверть</b>					
1,2	Туалет. Соблюдение последовательности действий в туалете.	2	Практическая работа		
3,4 5	Охрана здоровья осенью. Очищение носового хода. Правила пользования носовым платком.	3	Практическая работа		
6,7 8	Одежда.узнавание (различение) предметов одежды:пальто,куртка, шуба, шарф,варежки,свитер.	3	Практическая работа		
9,10, 11	Одежда.Узнавание (различение) предметов одежды:рубашка,блузка,платье,юбка,майка,трусы,шорты,брюки,носки,колготки.	3	Практическая работа		
12,13, 14	Определение и различение одежды,её значение.	3	Практическая работа		
15,16, 17	Конкретные и обобщающие названия одежды, уход за одеждой	3	Практическая работа		
18,19, 20	Детали предметов одежды, Узнавание и различение.	3	Практическая работа		
21,22, 23	Повторение пройденного материала	3	Практическая работа		
<b>3 четверть</b>					
1,2	Повторение пройденного.	2	Практическая работа		
3,4. 5	Узнавание(различение)членов семьи:мама,папа,	3	Практическая работа		

	дедушка,бабушка,брат,сестра.				
6,7, 8	Семья. Различение социальных ролей в семье.	3	Практическая работа		
9,10, 11	Правила приема пищи. Последовательность питья из кружки.	3	Практическая работа		
12,13, 14	Пиитие через соломинку. Наливание жидкости в кружку.	3	Практическая работа		
15,16	Повторение пройденного.	2	Практическая работа		
17,18, 19	Правила приема пищи. Еда ложкой.	3	Практическая работа		
20,21	Правила приёма пищи .Еда вилкой.	2	Практическая работа		
22,23, 24	Правила поведения в столовой.	3	Практическая работа		
25,26, 27	Использование салфетки во время приёма пищи. Повторение пройденного.	3	Практическая работа		
<b>4 четверть</b>					
1	Повторение пройденного материала.	1	Практическая работа		
2,3	Человек:голова,шея,грудь, спина,живот.Сообщение о состоянии своего здоровья.	2	Практическая работа		
4,5	Чистка зубов.Соблюдение последовательности при чистке зубов.	2	Практическая работа		
6,7, 8	Одежда:пальто,фартук,кофта,юбка,брюки.Одежда для мальчиков и девочек.	3	Практическая работа		

9,10, 11	Обув. Назначение обуви.	3	Практическая работа		
12,13	Определение и сравнение одежды и обуви. Упражнение в классификации.	2	Практическая работа		
14,15	Соблюдение последовательности действий при одевании и раздевании. Выворачивание одежды.	2	Практическая работа		
16,17, 18	Последовательность действий при обувании, при снятии обуви. Правый и левый ботинок.	3	Практическая работа		
19,20, 21	Повторение пройденного. Контроль своего внешнего вида.	3	Практическая работа		