

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №12»  
г. Байкальска Иркутской области

Программа рассмотрена на  
заседании школьного  
методического объединения

Протокол № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Руководитель ШМО

Шевцова И.Н. \_\_\_\_\_

«Согласовано»

Заместитель

директора по УВР

\_\_\_\_\_  
УВР Рябцовская Н.П.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

«Утверждаю»

Директор

МБОУ «СОШ №12»

\_\_\_\_\_  
Соломаха О.В.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Рабочая программа**  
**по учебному предмету**  
**«Человек»**  
**(7-9 класс)**

для обучающихся с нарушением интеллекта (умеренная умственная  
отсталость)

**уровень образования: основное общее образование**

**Срок реализации: 2 года**

Составитель:

Учитель физической культуры:

Парамонова Т.С.

2023 год

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Человек» составлена на основании адаптированной основной общеобразовательной программы (далее АООП) для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития, разработана в соответствии с требованиями федеральной государственной общеобразовательной системы (далее ФГОС).

Определение одного из вариантов АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) осуществляется на основе рекомендаций центральной психолого – медико – педагогической комиссии (далее ЦПМПК), сформулированных по результатам его комплексного обследования, с учетом индивидуального плана развития (далее ИПР).

### **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. ).

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. **Целью** обучения является формирование представления о себе самом и ближайшем окружении.

**Задачи** программы:

- формирование гигиенических навыков;
- коррекция интеллектуальных и физических недостатков учащихся, развитие мелкой моторики рук;
- обучение правилам поведения на уроке, выполнению санитарно – гигиенических требований при использовании различных материалов;
- формирование организационных умений и навыков;
- формирование навыков культуры потребления еды;
- развитие умений ориентироваться в задании;
- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу при выполнении процессов самообслуживания;
- продолжать развивать самостоятельность в выполнении навыков самообслуживания.

Занятия по предмету «Человек» проводятся один раз в неделю. На них ведущая роль принадлежит педагогу. Для обучения создаются такие условия, которые дают возможность каждому ребенку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Учитель подбирает материал по объему и komponует по степени сложности, исходя из особенностей развития каждого ребенка.

В процессе урока учитель может использовать различные виды деятельности: игровую (сюжетно-ролевую, дидактическую, театрализованную, подвижную игру), элементарную трудовую (хозяйственно-бытовой и ручной труд), конструктивную, изобразительную (лепка, рисование, аппликация), которые будут способствовать расширению, повторению и закреплению представлений.

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

Образовательная область – человек и общество.

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и в соответствии с учебным планом образовательного учреждения рабочая программа по предмету «Человек» 5-6 класса рассчитана на:

- режим занятий: 2 часа в неделю в 5 классе, 1 час в неделю в 6 классе
- объем учебного времени:
- 5 класс: 68 часов в год
- 6 класс: 34 часа в год:

#### 4. Личностные и предметные 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.

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>Представления о своем теле</p> <p>Представление о правилах здорового образа жизни.</p> <p>Представление о полезных и вредных привычках.</p>	<p>Уметь показывать и называть пальцы (большой, указательный, средний, безымянный, мизинец). Уметь следить за чистотой рук; мыть их без напоминания. Уметь чистить зубы, полоскать рот.</p> <p>умение различать и называть предметы одежды и обуви.</p> <p>Аккуратно без напоминания складывать и убирать снятые с себя предметы одежды.</p> <p>Уметь различать и называть предметы, нужные для приема пищи. Закрепить навыки: мыть руки перед едой, правильно держать ложку, правильно ею пользоваться, не разливать еду на стол и на пол, его уборка после еды.</p> <p>Уметь различать и называть основные предметы</p>
	<p>питания (суп, каша, мясо, картофель и т.д.).</p> <p>Садиться за столы и выходить из-за стола по разрешению учителя.</p> <p>Выйдя из-за стола, задвигать за собой стул. Уметь вовремя попроситься в туалет и вымыть руки после него. Уметь накрывать на стол, прибирать посуду после еды. Не сорить, не бросать ненужные бумажки в корзину или ящик для мусора.</p> <p>Уметь следить за чистотой своей одежды и обуви, чистить загрязнившиеся вещи.</p> <p>Уметь различать, все ли пуговицы на месте.</p>

#### 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 5 класс

### Раздел 1. «Представления о себе» (12 ч.)

«Я – человек».

«Моё имя» «Кто я?»

«Я- мальчик»

«Я- девочка» «Все люди разные»

«Светлые и темные» «Нужды человека»

«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?»

### Раздел 2. «Семья» (8 ч.)

«Моя семья»

«Мама, папа»

«Братья, сестры». «Наши праздники»

«Мой дом»

«Мои родственники, друзья» «Как проводить свободное время?»

«Мои любимые игры, увлечения»

### **Раздел 3. «Гигиена тела и здоровье» (15 ч.)**

«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. «Водные процедуры, душ». «Режим дня»

«Утро»

«День». «Вечер» «Моё самочувствие»

«У меня болит голова»

«Мне плохо» Мне больно. Что делать, если упал, ударился.

### **Раздел 4. «Обращение с одеждой и обувью» (11 ч.)**

«Виды одежды»

(верхняя и нижняя одежда)

«Лицевая и изнаночная сторона верхней и нижней одежды» «Виды обуви»

«Виды застежек»

### **Раздел 5. «Туалет» (11 ч.)**

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

«Кнопка слива»

«Смывание унитаза» «Туалетная бумага»

«Отматывание бумаги» «Одевание нижнего белья»

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

### **Раздел 6. «Прием пищи» (10 ч.)**

«Правильное питание»

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

«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

### **Повторение пройденного материала (1 ч.)**

Программа представлена следующими разделами:

#### **6 класс**

**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. Навыки, связанные с гигиеной тела, части тела (голова, глаза, волосы, нос, рот, зубы, уши, шея, грудь, живот, спина, руки, ноги, пальцы); предметы санитарии и гигиены: мыло, мыльница, мочалка, расческа, зубная щетка, зубная паста, ножницы, ванна, полотенце; действия, связанные с гигиеной тела: мыть, вытирать, чистить, полоскать, причесываться. Закреплять навыки одевания и обувания под присмотром учителя (родителя).

Освоение содержания **раздела «Семья»** предполагает 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 являлись доброжелательное и заботливое отношение к окружающим, спокойный приветливый тон. Ребенок учится понимать окружающих людей, проявлять к ним доброжелательное отношение, стремиться к общению и

взаимодействию с ними. Содержание программы 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.).

Основной формой организации процесса обучения является урок. На уроках детально отрабатываются все трудовые операции по санитарно – гигиеническим требованиям и самообслуживанию.

**6. Тематическое планирование  
по предмету «Человек», 5 класс**

№ п/п	Дата проведения		Раздел, тема урока	Количество часов
			<b>Раздел 1. Представления о себе</b>	<b>12</b>
1.			Я – человек. Мои данные	2
2.			Все люди разные. Большой, маленький человек	2
3.			Нужды человека	2
4			Представление о строении человека. Части тела человека. Основные части тела. Игра импровизация «Что умеет твое тело»	2
5			Представление о лице человека	2
6			Представление о состоянии своего здоровья. Внешний облик человека	2
			<b>Раздел 2. Семья</b>	<b>8</b>

7.			Моя семья. Мама, папа. Братья, сестры	2
8.			Мой дом. Мои родственники, друзья	2
9.			Как проводить свободное время	2
10.			Мои любимые игры, увлечения	2
			<b>Раздел 3. Гигиена тела и здоровье</b>	<b>15</b>
11.			Для чего мы ухаживаем за телом	2
12.			Мои руки. Уход за руками	2
13.			Мои ноги. Уход за ногами»	2
14.			Мой рот и язык, мои зубы. Уход за полостью рта	2
15.			Мои глаза . Уход за глазами	2
16.			Мои уши. Уход за ушами	2
17.			Мой нос. Уход за носом	2
18.			Практическое занятие «Я мою сам»	1
			<b>Раздел 4. Обращение с одеждой и обувью</b>	<b>11</b>
19.			Виды одежды» (нижняя одежда)	2
20.			Лицевая и изнаночная сторона нижней одежды	2
21.			Виды одежды (верхняя одежда)	2
22.			Лицевая и изнаночная сторона верхней одежды	2
23.			Виды обуви. Виды застежек	2
24.			Практическое занятие: "Застежки на одежде и обуви"	1
			<b>Раздел 5. Туалет</b>	<b>11</b>
25.			Оборудование туалетной комнаты. Средства гигиены.	1
26.			Алгоритм пользования туалетом.	1
27.			Унитаз. Части унитаза Кнопка слива. Смывание унитаза	1
28.			Туалетная бумага. Виды бумаги. Правила пользования	1
29.			Практическое занятие: «Отматывание, отрывание бумаги»	1
30.			Закрепление по теме: "Пользование туалетом".	1
31.			Гигиенические процедуры после посещение туалета	1
32.			Раковина. Части раковины.	1
33.			Мытье рук, вытирание рук	1
34.			Моё личное полотенце	1
35.			Водные процедуры, душ	1
			<b>Раздел 6. «Прием пищи»</b>	<b>10</b>
36.			Режим дня. Части суток. Для чего нужен режим дня	2
37.			Правильное питание. Овощи и фрукты в жизни человека»	2



38.			Культура поведения в столовой. Добрые слова	2
39.			Посуда. Сервировка стола	2
40.			Практическое занятие: «К нам пришли гости, накроем на стол»	2
41.			<b>Повторение пройденного материала</b>	<b>1</b>

### 6 класс

#### І четверть (8 часов)

<i>№ п\п</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов</i>
26.	Как вести себя в школе.	1
27.	Режим дня школьника.	1
28.	Прогулка и ее значение.	1
29.	Волшебные слова.	1
30.	Утренний и вечерний туалет.	1
31.	Зарядка и её значение.	1
32.	Сон, его значение.	1
33.	Человек: строение.	1

#### ІІ четверть (7 часов)

15.	Гигиена полости рта.	1
16.	Чистота рук – залог здоровья.	1
17.	Внешний облик человека.	1
18.	Правильная осанка человека.	1
19.	Кожа, порез, ожог.	1
20.	Лицо человека: глаза, уши, нос.	1
21.	Самые полезные продукты.	1

#### ІІІ четверть (10 часов)

17.	Продуктовые магазины.	2
18.	Как правильно есть.	1
19.	Из чего варят каши.	1
20.	Хлеб – всему голова.	1
21.	На вкус и цвет товарищей нет.	1
22.	Как утолить жажду.	1
23.	Если хочешь быть здоровым.	1
24.	Витамины.	1
25.	Человек: строение.	1

#### IV четверть (9 часов)

12.	Безопасность в доме.	1
13.	Пожарная безопасность: огонь.	1
14.	Безопасность при общении с животными.	1
15.	Правила поведения в лесу.	1
16.	Сюжетно-ролевая игра: прогулка в лес.	1
17.	Человек: строение.	1
18.	Правила поведения на воде.	1
19.	Повторение пройденного материала	2

### 7. Описание материально- технического обеспечения образовательной деятельности

1.Примерная адаптированная общеобразовательная программа образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

2. Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида: пособие для учителя/В.В.Воронкова, С.А.Казакова. - М.: ВЛАДОС, 2014.

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

Для реализации программы по предмету «Человек» учебно-методическое обеспечение включает: предметные и сюжетные картинки, фотографии с изображением членов семьи ребенка; пиктограммы и видеозаписи действий, правил поведения и т.д. Кроме того, используются видеоматериалы, презентации, мультимедийные фильмы, иллюстрирующие внутрисемейные взаимоотношения; семейный альбом, рабочие тетради с

изображениями контуров взрослых и детей для раскрашивания, вырезания, наклеивания, составления фотоколлажей и альбомов. По возможности, используются технические средства: компьютер, видеопроектор и другое мультимедийное оборудование.