

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Верхнекужебарская средняя общеобразовательная школа им. В.П. Астафьева

Утверждаю:  
Директор школы:  
\_\_\_\_\_ Н.Л. Брезгина  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Адаптированная рабочая  
программа для детей с  
интеллектуальным нарушением  
вариант 2  
Человек  
5 класса**

**Преподаватель: Кудинова Светлана  
Валерьевна**

Согласовано:  
Зам.директора по учебной работе  
\_\_\_\_\_ Чичковская О.В.  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**с. Верхний Кужебар**

**2023 год**

## **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). Программа рассчитана на 34 часов (1 час в неделю).

### **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.

## 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.

### Описание места учебного предмета в учебном плане:

|   |                |
|---|----------------|
| <b>Класс</b>                            | <b>5 класс</b> |
| <b><i>Количество часов в неделю</i></b> | 1 часа         |
| <b><i>Итого в год</i></b>               | 34 часа        |

### 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.
- Владение 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.

**Содержание учебного предмета:**

| <b>Раздел</b>             | <b>Краткое содержание раздела</b>  |
|---------------------------|--|
| «Представления о себе»    | «Я – человек».<br>«Моё имя» «Кто я?»<br>«Я- мальчик»<br>«Я- девочка» «Все люди разные»<br>«Светлые и темные» «Нужды человека»<br>«Я хочу есть, пить»<br>«Большой, маленький» «Изучаем своё тело» Нахождение частей тела на себе, другом человеке. «Моё не моё»<br>«Мои не мои» «Голова»<br>«Туловище» «Мои руки»..<br>«Уход за руками» «Мои ноги»<br>«Уход за ногами» «Мой рот и язык»<br>«Уход за полостью рта» «Мои глаза»<br>«Уход за глазами» « Мои уши»<br>«Уход за ушами» «Мой нос»<br>«Уход за носом» «Возрастные изменения»<br>«Я малыш»<br>«Я подросток» «Мои данные»<br>«Как тебя зовут, сколько тебе лет, где ты живешь?» |
| «Семья»                   | «Моя семья»<br>«Мама, папа»<br>«Братья, сестры» «Наши праздники»<br>«Мой дом»<br>«Мои родственники, друзья» «Как проводить свободное время?»<br>«Мои любимые игры, увлечения»  |
| «Гигиена тела и здоровье» | «Нужды человека»<br>«Я хочу есть, пить»<br>«Ванная комната»<br>«Предметы и средства личной гигиены» «Умывальная комната в  |

|                                |  |
|--------------------------------|--|
|                                | <p>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.</p> |
| «Обращение с одеждой и обувью» | <p>«Виды одежды» (верхняя и нижняя одежда) «Лицевая и изнаночная сторона верхней и нижней одежды» «Виды обуви» «Виды застежек»</p>   |
| «Туалет»                       | <p>«Туалет» «Оборудование туалетной комнаты. Средства гигиены.». Снятие нижнего белья. «Кнопка слива» «Смывание унитаза» «Туалетная бумага»</p>  |

Приложение 1

**Календарно-тематическое планирование  
по предмету «Человек»**

| № п\п | Тема урока  | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1     | «Я – человек». «Моё имя»  | 1            |
| 2     | «Мои данные» «Как тебя зовут, сколько тебе лет, где ты живешь?» | 1            |
| 3     | «Кто я?» «Я- мальчик» «Я- девочка»                              | 1            |
| 4     | «Все люди разные»   | 1            |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    | «Светлые и темные»<br>«Большой, маленький человек»                               |   |
| 5  | «Части тела человека. Основные части тела»                                       | 1 |
| 6  | Для чего мы ухаживаем за телом.  | 1 |
| 7  | Ванная комната. Мыло, шампунь, предметы личной гигиены.                          | 1 |
| 8  | «Мои руки».<br>«Уход за руками»  | 1 |
| 9  | «Мои ноги»   | 1 |
| 10 | «Уход за ногами»   | 1 |
| 11 | «Мой рот и язык»   | 1 |
| 12 | «Уход за полостью рта»   | 1 |
| 13 | «Мои зубы»   | 1 |
| 14 | «Уход за зубами»   | 1 |
| 15 | «Мои глаза»  | 1 |
| 16 | «Уход за глазами»  | 1 |
| 17 | « Мои уши»   | 1 |
| 18 | «Уход за ушами»  | 1 |
| 19 | «Мой нос»  | 1 |
| 20 | «Уход за носом»  | 1 |
| 21 | «Умывальная комната в школе»   | 1 |
| 22 | Правила пользования умывальной комнатой в школе.                                 | 1 |
| 23 | «Мытьё рук» Алгоритм мытья рук.  | 1 |
| 24 | Практическое занятие ;"Мытье рук"  | 1 |
| 25 | Бумажные и тканевые полотенца.   | 1 |
| 26 | Практическое занятие "Я мою руки сам".   | 1 |
| 27 | «Нужды человека» Как сообщить о своих желаниях.<br>«Я хочу есть ,пить, в туалет» | 1 |
| 28 | «Моё самочувствие»   | 1 |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    | «У меня болит голова»<br>« Мне плохо»                        |   |
| 29 | «Туалет» «Оборудование туалетной комнаты. Средства гигиены». | 1 |
| 30 | Алгоритм пользования туалетом.                               | 1 |
| 31 | «Унитаз. Части унитаза»                                      | 1 |
| 32 | «Кнопка слива»<br>«Смывание унитаза»                         | 1 |
| 33 | «Туалетная бумага. Виды бумаги Правила пользования»          | 1 |
| 34 | Закрепление пройденного материала                            | 1 |

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

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.