

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Сарапульская общеобразовательная школа № 5 для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»

ПРИНЯТО
На педагогическом
совете ГКОУ УР «СОШ №5 с ОВЗ»
протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГКОУ УР «СОШ №5 с ОВЗ»
Овечкина О.Г. _____
Приказ № _____ от _____ 2024г

**Адаптированная рабочая программа
Человек
для учащихся с умеренной, тяжелой или глубокой
умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями), тяжелыми множественными
нарушения развития (ТМНР). (2 вариант)
5 класс**

Составитель программы
Лагунова Ксения Владимировна

г. Сарапул
2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

Данная программа по предмету «Человек» разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 272-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- требованиями Федерального государственного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599

Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства просвещения Р.Ф. от 24 ноября 2022. №1026)

- СанПиН «Санитарно – эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

Адаптированная рабочая программа соответствует базисному учебному плану образовательного учреждения, в 5 классе изучается по два часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 68 часа.

Программа составлена с учетом индивидуальных, психологических особенностей обучающихся, а также с учетом развития познавательной активности. Учебный предмет «Человек» является основной частью предметной области «Окружающий мир».

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.

Цели предмета:

1. формирование представлений о себе как «Я» и своем ближайшем окружении
2. 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.

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.

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

В учебном плане предмет представлен на протяжении 9 лет обучения. С обучающимися старшего возраста формирование навыков самообслуживания (например, бритье, мытье тела и др.) осуществляется в рамках коррекционно-развивающих занятий.

Для реализации программы предмета «Человек» материально-техническое обеспечение включает: специально оборудованные санузлы для пользования ими обучающимися на инвалидных креслах-колясках; душевые кабины; тренажеры для обучения обращению с одеждой и обувью; насадки для столовых приборов, специальные кружки и другая посуда, облегчающая самостоятельный прием пищи детьми с нарушениями ОДА. 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. Стеллажи для наглядных пособий, зеркала настенные и индивидуальные, столы, стулья с подлокотниками, подножками и др.

Планируемые результаты освоения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития

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.

Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета

обучающимися с умеренной умственной отсталостью:

Личностные:

1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
3. формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
4. формирование уважительного отношения к окружающим;
5. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
6. освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
7. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
8. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
9. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
10. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
11. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Человек»

- 1) Представление о себе как «Я», осознание общности и различий «Я» от других.
- 2) Умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей.
- 3) Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- 4) Представления о своей семье, взаимоотношениях в семье.

Программа формирования базовых учебных действий

Программа формирования базовых учебных действий у обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР направлена на формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) и включает следующие задачи:

- осознают себя среди других (откликаются на имя, двигательно реагируют, подражают действиям взрослого),
- могут выразить доступным способом свои предпочтения и желания,
- проявляют активность во взаимодействии с близким взрослыми, учитывают их эмоциональное состояние,
- проявляют элементарную самооценку своих поступков и действий,
- замечают изменения настроения близкого взрослого и сверстника,
- уважают труд взрослых, проявляют готовность к выполнению поручений взрослого совместно с другим сверстником.

Содержание предмета

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, ступни, пальцы, пятка). Знание назначения частей тела. Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). Знание назначения частей лица. Знание строения человека (скелет, мышцы, кожа). Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (сердце, легкие, печень, почки, желудок). Знание назначения внутренних органов. Знание вредных привычек. Сообщение о состоянии своего здоровья. Называние своего имени и фамилии. Называние своего возраста (даты рождения). Знание видов деятельности для организации своего свободного времени. Сообщение сведений о себе. Рассказ о себе. Знание возрастных изменений человека.

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.

Подстригание ногтей ножницами. Подпиливание ногтей пилочкой. Нанесение покрытия на ногтевую поверхность. Удаление декоративного покрытия с ногтей. 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. Нанесение косметического средства на лицо. Соблюдение последовательности действий при бритье электробритвой, безопасным станком.

Расчесывание волос. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании волос: намачивание волос, намыливание волос, смывание шампуня с волос, вытирание волос. Соблюдение последовательности действий при сушке волос феном: включение фена (розетка, переключатель), направление струи воздуха на разные участки головы, выключение фена, расчесывание волос.

Мытье ушей. Чистка ушей. Вытирание ног. Соблюдение

последовательности действий при мытье и вытирании ног: намачивание ног, намыливание ног, смывание мыла, вытирание ног.

Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела: ополаскивание тела водой, намыливание частей тела, смывание мыла, вытирание тела. Гигиена интимной зоны. Пользование гигиеническими прокладками. Пользование косметическими средствами (дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами).

Обращение с одеждой и обувью

Узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джерпер, 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. Знание назначения видов обуви (спортивная, домашняя, выходная, рабочая). Различение сезонной обуви (зимняя, летняя, демисезонная). Узнавание (различение) головных уборов (шапка, шляпа, кепка, панама, платок). Знание назначения головных уборов. Различение сезонных головных уборов. Различение по сезонам предметов одежды (предметов обуви, головных уборов). Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий. Различение видов одежды (повседневная, праздничная, рабочая, домашняя, спортивная). Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия. Различение сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная).

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). Надевание предмета одежды (например, брюк: захват брюк за пояс, вставление ноги в одну брючину, вставление ноги в другую брючину, натягивание брюк). 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 опрвление малой/большой нужды. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение последовательности действий в туалете (поднимание крышки (опускание сидения), спускание одежды (брюк, колготок, трусов), сидение на унитазе/горшке, опрвление 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, наклонкружки (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 вилок: захват вилки, накалывание кусочка пищи, поднесение вилки корту, снятие губами с вилки кусочка пищи, опускание вилки в тарелку. Использование ножа и вилки во время приема пищи: отрезание ножом кусочкапищи от целого куска, наполнение вилки гарниром с помощью ножа. Использованиесалфетки 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. Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи. Представление о профессиональной деятельности членов семьи. Рассказ освоей семье.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы Тема урока	Количество часов	Планируемые предметные результаты
	Представление о себе	1	<p>1) <i>Представление о себе как «Я», осознание общности и различий «Я» от других.</i></p> <p>Соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале.</p> <p>Представление о собственном теле.</p> <p>Отнесение себя к определенному полу.</p> <p>Умение определять «моё» и «не моё», осознавать и выражать свои интересы, желания.</p> <p>Умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, местожительства, интересы.</p> <p>Представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям.</p> <p>2) <i>Умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей.</i></p> <p>Умение обслуживать себя: принимать пищу и пить, ходить в туалет, выполнять гигиенические процедуры, одеваться и раздеваться и др.</p> <p>Умение сообщать о своих</p>
1.	Я – человек. Рассказ о себе. (имя, фамилия, возраст, дата рождения)	1	
2.	Части тела человека. Строение человека (скелет),	1	
3.	Строение человека (мышцы, кожа).	1	
4.	Строение человека. Личная гигиена.	1	
5.	Внутренние органы человека (на схеме тела)	1	
6.	Внутренние органы человека (на схеме тела) Сердце.	1	
7.	Внутренние органы человека (на схеме тела) Легкие	1	
8.	Внутренние органы человека (на схеме тела) Желудок.	1	
9.	Знание назначения внутренних органов	1	
10.	Правильная осанка.	1	
11.	Части лица человека: глаза. Гигиена зрения	1	
	Гигиена тела	1	
12.	Гигиена. Предметы личной гигиены.	1	
13.	Режим дня	1	
14.	Правила мытья рук. Последовательность мытья рук	1	
15.	Нанесение крема на руки.	1	
16.	Подстригание ногтей ножницами.	1	
17.	Подпиливание ногтей пилочкой.	1	
18.	Правила чистки зубов. Последовательность чистки зубов	1	
19.	Полоскание рта после еды.	1	
20.	Вытирание лица. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица	1	
21.	Мытье ушей.	1	
22.	Расчесывание волос.	1	
23.	Уход волосами. Сюжетно-ролевая игра «В парикмахерской»	1	
24.	Косметические средства (дезодорант,	1	

	туалетная вода, гигиеническая помада, духи)		<p>потребностях и желаниях.</p> <p>3) Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.</p> <p>Умение определять свое самочувствие (как хорошее или плохое), показывать или сообщать о болезненных ощущениях взрослому.</p> <p>Умение соблюдать гигиенические правила в соответствии с режимом дня (чистка зубов утром и вечером, мытье рук перед едой и после посещения туалета).</p> <p>Умение следить за своим внешним видом.</p> <p>4) Представления о своей семье, взаимоотношениях в семье.</p> <p>Представления о членах семьи, родственных отношениях в семье и своей социальной роли, обязанностях членов семьи, бытовой и досуговой деятельности семьи.</p>
25.	Мои ноги. Гигиена ног. Подстригаем ногти	1	
	Прием пищи	1	
26.	Правильное питание. Полезные продукты	1	
27.	Значение продуктов питания для здоровья человека	1	
28.	Правила поведения за столом.	1	
29.	Использование салфетки во время приема пищи. Накладывание пищи в тарелку		
30.	Накрываем на стол, посуда.		
	Туалет	1	
31.	Правила посещения туалета. Личная гигиена	1	
	Одежда и обувь	1	
32.	Понятие «одежда», ее назначение	1	
33.	Повседневная одежда. Назначение, хранение, уход.	1	
34.	Последовательность действий при одевании повседневной одежды	1	
35.	Школьная одежда. Назначение, хранение, уход.	1	
36.	Праздничная одежда. Назначение.	1	
37.	Одежда для прогулки. Сезонная одежда.	1	
38.	Различение сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная)		
39.	Застежка-молния.	1	
40.	Обувь. Её назначение.	1	
41.	Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды.	1	
42.	Контроль своего внешнего вида.		
43.	Летняя обувь (туфли, сандалии)	1	
44.	Демисезонная обувь.(сапоги, кроссовки)	1	
45.	Хранение и уход за обувью.	1	
46.	Шнуровка обуви	1	
47.	Головные уборы. Их назначение.	1	
48.	Узнавание (различение) головных уборов (шапка, шляпа, кепка, панамы, платок). Знание назначения головных уборов.	1	

	Семья		
49.	Мой дом. Назначение комнат.	1	
50.	Моя семья, семейные обязанности.	1	
51.	Члены семьи	1	
52.	Представление о бытовой и досуговой деятельности членов	1	
53.	Домашние дела. Мои поручения.	1	
54.	Семья (на основе сюжета одной из сказок «Три медведя», «Репка» и др.)	1	
55.	Семья (на основе сюжета одной из сказок «Три медведя», «Репка» и др.)		
56.	Как правильно обратиться с просьбой	1	
57.	Любимые занятия в свободное время	1	
	Приём пищи	1	
58.	Напитки. Виды напитков (чай, компот, молоко), их называние	1	
59.	Вилка, ложка. Еда, которую едят с помощью вилки, ложки.	1	
60.	Посуда. Сервируем стол на завтрак, обед и ужин.	1	
61.	Праздничный стол. Посуда, блюда. Правила поведения в гостях.	1	
62.	Убираем посуду со стола. Мытье посуды.	1	
63.	Сервировка стола к празднику. Игра «Чаепитие»	1	
64.	Сервировка стола к празднику. Игра «Чаепитие»	1	
65.	Закрепление изученного материала.	1	
66.	Закрепление изученного материала.	1	
67.	Закрепление изученного материала.	1	
68.	Закрепление изученного материала. Викторина «Предметы личной гигиены»	1	
	Итого	68 ч	

Материально-техническое обеспечение
Специальный учебный и дидактический материал, отвечающий особым
образовательным потребностям обучающихся

Особые образовательные потребности обучающихся вызывают необходимость специального подбора учебного и дидактического материала, позволяющего эффективно осуществлять процесс обучения по всем предметным областям. Для реализации программы предмета «Человек» материально-техническое обеспечение включает:

специально оборудованные санузлы для пользования ими обучающимися на инвалидных креслах-колясках; душевые кабины; тренажеры для обучения обращению с одеждой и обувью; насадки для столовых приборов, специальные кружки и другая посуда, облегчающая самостоятельный прием пищи детьми с нарушениями ОДА. 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.

Стеллажи для наглядных пособий, зеркала настенные и индивидуальные, столы, стулья с подлокотниками, подножками и др.

Список литературы

1. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) (протокол от 24 ноября 2022г. № 1026)
2. О. Крылова «Я узнаю окружающий мир» Москва, Просвещение, 2017г
3. С.Е Гаврина, Н.Л Кутявина «Готовим руку к письму» рабочая тетрадь Москва, Просвещение, 2017г
4. Играем, учимся, растем. Под редакцией Панфилова, Школа просвещения рабочая тетрадь Москва, Просвещение