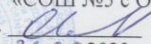
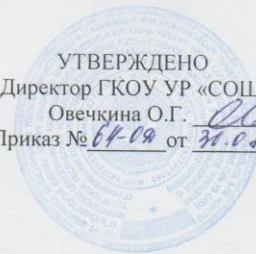


Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской  
республики «Сарапульская общеобразовательная школа № 5 для  
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

ПРИНЯТО  
На педагогическом  
совете ГКОУ УР «СОШ №5 с ОВЗ»  
протокол № 5 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГКОУ УР «СОШ №5 с ОВЗ»  
Овечкина О.Г.   
Приказ № 64-09 от 30.08 2023г



**Адаптированная рабочая программа  
по предмету: «Человек»  
для обучающихся 4 ТМНР**

Составитель программы:  
Лагунова Ксения Владимировна

Сарапул  
2023 г

## **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Человек» разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года №1599 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 года регистрационный №35850);
- 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»
- Уставом ГКОУ УР «СОШ №5 с ОВЗ».

Приобщение обучающегося, к социальному миру начинается с развития представлений о себе. Становление личности обучающегося 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. 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 обучающегося 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 проводится с обучающимися младшего возраста, а обучение бритью, уходу за кожей лица, мытью в душе проводится с обучающимися более старшего возраста.

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

При формировании навыков самообслуживания важно объединять усилия специалистов и родителей (законных представителей). Работа, проводимая в образовательной организации, 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) осуществляется в рамках коррекционно-развивающих занятий.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета "Человек".**

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 "мое" и "не мое", осознавать и выражать свои интересы, желания.

Умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, место жительства, интересы.

Представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям.

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.

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 "Человек" представлено следующими разделами: "Представления о себе", "Семья", "Гигиена тела", "Туалет", "Одевание и раздевание", "Прием пищи".**

#### **Раздел "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). 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.

#### **Раздел "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).

### **Раздел «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. Знание назначения видов обуви (спортивная, домашняя, выходная, рабочая). Различение сезонной обуви (зимняя, летняя, демисезонная). Узнавание (различение) головных уборов (шапка, шляпа, кепка, панамы, 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.

#### **Раздел "Туалет".**

Сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и оправление малой или 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.

#### **Раздел "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 ножа и вилки во время приема пищи: отрезание ножом кусочка пищи от целого куска, наполнение вилки гарниром с помощью ножа. Использование салфетки во время приема пищи. Накладывание пищи в тарелку.

#### **Раздел "Семья".**

Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) обучающихся 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 о своей семье.

### Тематическое планирование «Человек» 4ТМНР класс 2 вариант.

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1	«Представление о себе»	18
2	«Моя семья»	4
3	«Гигиена тела»	14
4	«Туалет»	3
5	«Одевание и раздевание»	14
6	«Приём пищи»	15
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

№	Наименование раздела программы, тема урока	Кол-во часов	Планируемые предметные результаты (в соответствии с ФГОС) минимальный и достаточный уровень
	<b>Раздел 1 «Представление о себе»</b>	18	<p>-Представление о себе как "Я" -Осознание общности и различий "Я" от других.</p> <p>- 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>-Осознавать и выражать свои интересы, желания.</p> <p>-Умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, место жительства, интересы.</p> <p>-Представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям.</p> <p>-Умение сообщать о своих потребностях и желаниях.</p> <p>-Умение определять свое самочувствие (как хорошее или плохое), показывать или сообщать о болезненных ощущениях взрослому.</p>
1	Ученик, имя, фамилия	1	
2	Сюжетно-ролевая игра: «Я и мои одноклассники»	1	
3	Различение мальчика и девочки по внешнему виду	1	
4	Умение сообщать сведения о себе: имя, фамилия, пол, место жительства.	1	
5	Правила поведения в школе, на улице.	1	
6	Человек: строение.	1	
7	Части тела (голова, туловище, ноги, руки).	1	
8	Части лица человека: глаза, нос, рот, брови, щёки.	1	
9	Назначение частей лица.	1	
10	Игра-практикум: «Автопортрет».	1	
11	Левая и правая половина тела и лица	1	
12	Отождествление себя на фотографии. «Рассматривание себя в зеркало».	1	
13	Режим дня школьника.	1	
14	Игра-практикум: «Мы вежливые».	1	
15	Правила здорового образа	1	

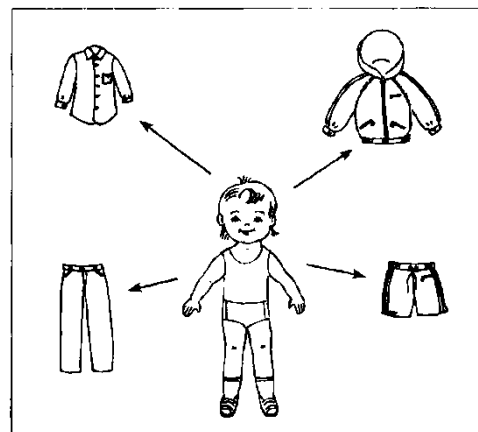
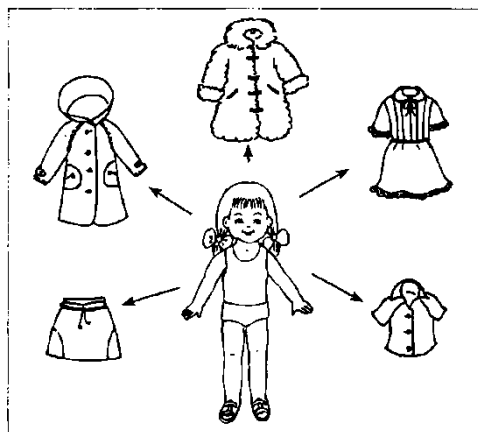
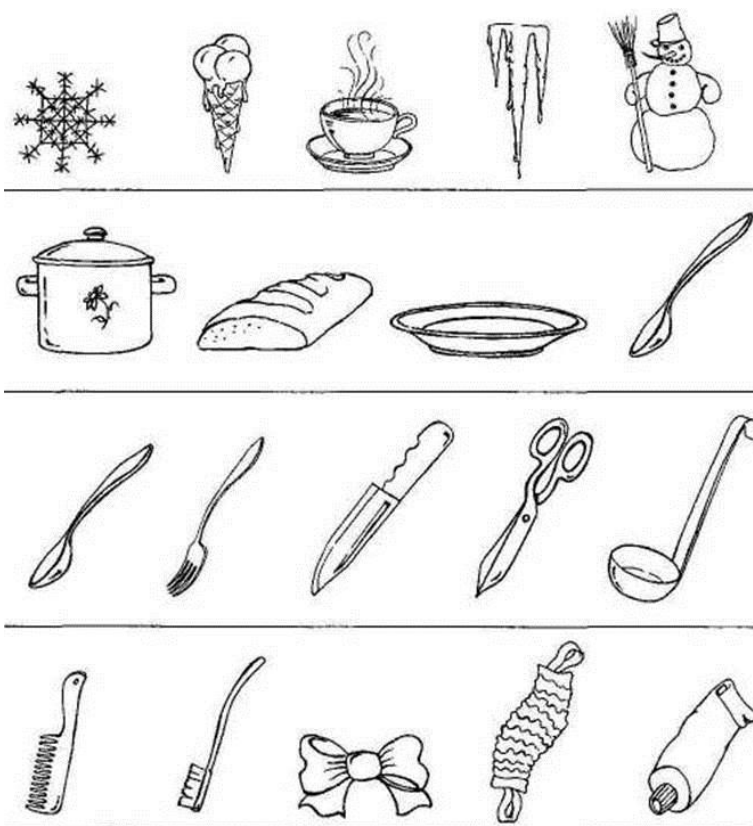
	жизни. Оздоровительные процедуры.		
16	Вредные привычки : какие и как влияют.	1	
17	Просьба о помощи (жестом, словом) в различных ситуациях.	1	
18	Умение обозначить необходимость помощи (жестом, словом) в различных ситуациях.	1	
	<b>Раздел 2 «Моя семья»</b>	4	-Представления о своей семье, взаимоотношениях в семье.
19	Моя семья. Правила поведения в семье.	1	-Представления о членах семьи родственных отношениях в семье и своей социальной роли, обязанностях членов семьи, бытовой и досуговой деятельности семьи.
20	Моя семья. Члены семьи: папа, мама. Узнавание членов семьи (папа, мама). Имена родителей.	1	
21	Моя семья. Распределение обязанностей в семье.	1	
22	Моя семья. Я помощник мамы, бабушки.	1	
	<b>Раздел 3 «Гигиена тела»</b>	14	-Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
23	Практическая работа: «Регулирование напора струи воды. Смешивание воды до комфортной температуры».	1	-Умение определять свое самочувствие (как хорошее или плохое), показывать или сообщать о болезненных ощущениях взрослому.
24	Просмотр мультфильма по произведению К. Чуковского «Мойдодыр».	1	-Умение соблюдать гигиенические правила в соответствии с режимом дня (чистка зубов утром и вечером, мытье рук перед едой и после посещения туалета).
25	Правила здорового образа жизни. Профилактика болезней.	1	-Умение следить за своим внешним видом.
26	Последовательность действий при мытье и вытирании рук.	1	- Умение обслуживать себя: принимать пищу и пить, ходить в туалет, выполнять гигиенические процедуры, одеваться и раздеваться.
27	Практическая работа: «Последовательность действий при мытье рук с мылом».	1	Умение сообщать о своих потребностях и желаниях.
28	Последовательность действий при мытье и вытирании лица.	1	
29	«Чтобы зубки не болели». Последовательность при чистке зубов.	1	
30	Практическая работа: «Чистка зубов».	1	
31	Правила здорового образа жизни. Средства личной гигиены: мыло, полотенце,	1	



	носовой платок.		
32	Практическая работа: «Вытирание рук полотенцем».	1	
33	Правила здорового образа жизни. Уход за ногтями. Практическая работа: «Пользование ножницами».	1	
34	Уход за ногтями. Практическая работа: подпиливание ногтей	1	
35	Правила здорового образа жизни. Игра - практикум: «Ухаживаем за собой».	1	
36	Викторина по пройденному материалу.	1	
	<b>Раздел 4 «Туалет»</b>	3	
37	Правила поведения в туалете	1	-Умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей.
38	Правила личной гигиены в течении дня. Сообщение о желании сходить в туалет.	1	-Умение обслуживать себя: принимать пищу и пить, ходить в туалет, выполнять гигиенические процедуры, одеваться и раздеваться.
39	Практическая работа: «Соблюдение последовательности действий в туалете»	1	-Умение сообщать о своих потребностях и желаниях.
	<b>Раздел 5 «Одевание и раздевание»</b>	14	
40, 41	Одежда. Распознавание и различение одежды среди других предметов.	2	-Умение определять "мое" и "не мое" -Умение обслуживать себя: принимать пищу и пить, ходить в туалет, выполнять гигиенические процедуры, одеваться и раздеваться.
42	Школьная форма. Мой внешний вид.	1	Умение сообщать о своих потребностях и желаниях.
43	Одежда. Выбор одежды по погоде.	1	- Умение следить за своим внешним видом. - Умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей.
44	Понятие: Моё, не моё»	1	
45	«Дифференциация одежды для девочки и мальчика»	1	-Умение обслуживать себя: принимать пищу и пить, ходить в туалет, выполнять гигиенические процедуры, одеваться и раздеваться.
46	Практическая работа: «Последовательность одевания»	1	
47	Практическая работа: Последовательность при раздевании».	1	
48	Обувь. Сезонная обувь.	1	
49	Распознавании обуви по их функциональному использованию.	1	

50	Различение обуви на правую и левую ноги. Упражнение в обувании.	1	<p>-Умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей.</p> <p>-Умение обслуживать себя: принимать пищу и пить, ходить в туалет, выполнять гигиенические процедуры, одеваться и раздеваться.</p> <p>-Умение сообщать о своих потребностях и желаниях.</p>
51	Практическая работа: «Упражнение в обувании. Различение обуви на правую и левую ноги».	1	
52	Выбор обуви по погоде.	1	
53	Игра: «Подбери одежду и обувь по погоде».	1	
	<b>Раздел 6 «Приём пищи»</b>	15	
54	Посуда: кружка, стакан. Применение. Питье из кружки, стакана.	1	
55	Наливание жидкости в кружку, стакан.	1	
56	Столовые приборы: ложка вилка. Назначение, применение.	1	
57	Практическая работа: «Правила пользования столовыми приборами». Завтрак.	1	
58	Сообщение о желании есть.	1	
59	Еда ложкой.	1	
60	Еда вилкой	1	
61	Сравнение посуды по признакам.	1	
62	Игра-практикум: «Накрываем на стол».	1	
63	Практическая работа: «Салфетка. Использование салфетки во время приёма пищи».	1	
64	Режим питания (завтрак, обед, полдник ужин).	1	
65	Дифференциация пищи (первые, вторые блюда)	1	
66	Практическая работа: «Правила поведения приема пищи. Обед.	1	
67	Культура поведения за столом. Правила поведения приёма пищи.	1	
68	Итоговый тест, викторина.	1	
	<b>Всего</b>	<b>68</b>	

Контрольно-измерительный материал





### Чистим зубы



### Список литературы

1. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью [Текст] / Л.Б. Баряева, Д.И. Бойков, В.И. Липакова и др.; Под. ред. Л.Б. Баряева, Н.Н. Яковлевой. – СПб.: ЦПК проф. Л.Б. Баряева, 2015. – 160 с.
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида [Текст] / В.В. Воронкова; 8-е издание. – М.: Просвещение, 2015. – 176 с.