

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Семеновская средняя общеобразовательная школа
Заларинского района
Иркутской области

Утверждена
приказом директора
МБОУ Семеновской СОШ
№123 от 30.08.2024

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету
«Человек»
для обучающихся с ОВЗ (2 вариант)
5 классов
2024-2025 учебный год
Составил учитель
Маланов Лев Борисович**

Семеновское, 2024 год

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Человек» создана согласно ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации»; на основании нормативно-правовых документов РФ, регламентирующих деятельность образовательных учреждений в области коррекционного образования.

Основа содержания обучения данному предмету:

Программа составлена на основе:

- Образовательной программы ОГБОУ «Центр образования и развития «Особый ребенок» г. Смоленска» утв. приказом № 097 от 01.09.2016 г.
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12. 2014 № 1599;
- АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) ОГБОУ «Центр образования и развития «Особый ребенок» г. Смоленска» утв. приказом №097/2 от 31.08.2016 г;
- Учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида на основании приказа Минобразования РФ №29/2065-п от 10 апреля 2002 г. «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Учебного плана ОГБОУ «Центр образования и развития «Особый ребенок» г. Смоленска».

Цели и задачи, решаемые при реализации программы.

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.

Цель программы: формирование представления о себе самом и ближайшем окружении.

Задачи:

1. Формировать представления о себе:
 - а) представление о собственном теле;
 - б) умение определять «мое» и «не мое», осознавать и выражать свои интересы и желания;
 - в) умение сообщать основные сведения о себе;
 - г) представление о возрастных изменениях человека.
1. Формировать умение решать каждодневные жизненные потребности:
 - а) умение обслуживать себя;
 - б) умение сообщать о своих потребностях и желаниях;

1. Формировать умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами:

- а) умение определять свое самочувствие;
- б) показывать или сообщать о болезненных ощущениях взрослому;
- в) умение соблюдать гигиенические правила в соответствии с режимом дня;
- г) умение следить за своим внешним видом.

4. Формировать представления о своей семье:

а) представления о членах семьи, родственных отношениях в семье и своей социальной роли, обязанностях членов семьи, бытовой и досуговой деятельности семьи.

Учебный предмет «Человек» является основной частью предметной области «Окружающий мир». Программа адресована обучающимся 5 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа.

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».

Содержание разделов представлено с учетом возрастных особенностей.

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 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.

Основные направления коррекционной работы:

1. Коррекция переключаемости и распределения внимания.
2. Коррекция логического мышления, зрительной и вербальной памяти.
3. Коррекция слухового и зрительного восприятия.
4. Коррекция произвольного внимания.
5. Коррекция мышц мелкой моторики.
6. Развитие самостоятельности, аккуратности

Планируемые результаты освоения учебного материала

в 5 «А» классе.

В соответствии с требованиями ФГОС 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 результаты:

- основы персональной идентичности, осознание себя как «Я»;
- работа в коллективе (ученик – ученик);
- слушание и понимание инструкции педагога;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- обращение за помощью и принятие помощи педагога.

К концу 5 класса обучающийся получит возможность научиться:

Предметные результаты:

- представление о себе как «Я», осознание общности и различий «Я» от других.
- умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей.
- умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья;
- поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- иметь представления о своей семье, взаимоотношениях в семье.
- понимание слов, обозначающие объекты и явления природы, объекты рукотворного мира и деятельность человека
- умение использовать усвоенный словарный и фразовый материал в коммуникативных ситуациях;
- представление о собственном теле;

- представления о возрастных изменениях человека;
- умение обслуживать себя;
- умение определять свое самочувствие;
- умение следить за своим внешним видом.

Базовые учебные действия:

Личностные:

- Приветствовать одноклассников при встрече, прощаться;
- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- радоваться вместе с детьми;
- подражать действиям, выполняемым педагогом;
- последовательно выполнять отдельные операции действия по образцу педагога.

Регулятивные:

- умение высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;
- умение совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса;
- умение выполнять инструкции педагога;
- умение направлять взгляд на говорящего взрослого, задание;
- использование по назначению учебных материалов;
- формирование учебного поведения выполнение задания: в течение определенного периода, от начала до конца;
- переход от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.
- последовательное выполнение нескольких заданий;
- умение выполнять инструкции педагога;
- использование по назначению учебных материалов;
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

Познавательные:

- делать выводы вместе с учителем в результате совместной работы всего класса.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

- находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- самостоятельное написание изученных букв, слогов, слов;
- Чтение слогов, слов, предложений и небольших текстов с изученными буквами.
- выполнять инструкции о переходе с одного задания к другому.
- соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале;
- умение сообщать о своих потребностях и желаниях.

Коммуникативные:

- учить оформлять свою мысль в устной речи (на уровне простого предложения или жестов);
- развивать умение слушать и понимать речь других;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- готовность к нахождению и обучению среди сверстников, к коммуникативному взаимодействию в группе обучающихся;
- сообщение учителю об окончании задания;
- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
- следить за объяснением учителя;
- поднимать руку при ответе. Вставать и выходить из-за парты;
- умение выполнять инструкции педагога;
- использование по назначению учебных материалов;
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

Содержание программного материала

Раздел	Количество часов
Представления о себе	18
Туалет	2
Прием пищи	4
Гигиена тела	6
Обращение с одеждой и обувью	24
Семья	14

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, 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.

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 о своей семье.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
	Представления о себе	
1.	Мальчики и девочки.	1
2.	Части тела человека.	1
3.	Части лица человека. Назначение.	2
4.	Скелет человека.	1
5.	Мышцы человека.	1
6.	Кожа.	1
7.	Внутренние органы: сердце.	1
8.	Внутренние органы: легкие.	1
9.	Внутренние органы: печень.	1
10.	Внутренние органы: почки.	1
11.	Внутренние органы: мозг.	1
12.	Внутренние органы: желудок.	1
13.	Вредные привычки.	1
14.	Возрастные изменения человека.	1
15.	Состояние здоровья: опознавательные признаки.	1
16.	Рассказ о себе.	1
	II четверть – 14 часов	
	Гигиена тела	
1.	Последовательность действий при мытье рук.	1
2.	Регулирование напора струи воды.	1
3.	Последовательность действий при мытье лица.	1
4.	Чистка зубов.	1
5.	Очищение носового хода.	1
6.	Расчесывание волос.	1
7.	Сообщение о желании сходить в туалет.	1
8.	Последовательность действий при походе в туалет.	1
9.	Виды одежды.	1
10.	Верхняя одежда.	1
11.	Повседневная одежда.	1
12.	Детали одежды.	1

13.	Сезонная одежда.	1
14.	Повторение.	1
	III четверть – 22 часов	
1.	Обувь. Виды обуви.	2
2.	Сезонная обувь.	1
3.	Головные уборы: виды.	2
4.	Сезонные головные уборы.	1
5.	Уход за одеждой, обувью, головными уборами.	1
6.	Снятие предмета одежды.	1
7.	Соблюдение последовательности действий при раздевании.	1
8.	Совершение манипуляций с липучками, молниями пуговицами.	1
9.	Завязывание шнурков.	1
10.	Обувание обуви. Различение правого, левого ботинка.	1
11.	Выбор одежды для прогулки.	1
12.	Выбор одежды для мероприятия.	1
13.	Выворачивание одежды.	1
14.	Различение лицевой и изнаночной стороны.	1
15.	Повторение изученного.	2
	Прием пищи	
1.	Использование салфетки во время приема пищи.	1
2.	Еда вилкой.	1
3.	Накладывание пищи в тарелку.	1
4.	Кружка-стакан.	1
	IV четверть – 14 часов	
5.	Члены семьи.	2
6.	Дети и взрослые.	2
7.	Социальные роли в семье.	2
8.	Представление о профессиональной деятельности членов семьи.	2
9.	Рассказ о своей семье.	2
10.	Повторение. Представление о себе. Гигиена тела. Обращение с одеждой. Туалет. Прием пищи.	6