

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

**Управление образования и молодежной политики администрации
Грязовецкого муниципального округа**

МБОУ "Сидоровская школа"

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

[укажите ФИО]
Протокол № 10 от «31» мая
2024 г.

Т.А.Зими́на
Приказ № 128 от «31» мая
2024 г.

Адаптированная рабочая программа

учебного предмета «Человек»

для образования обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

2 класс (вариант 2)

Сидорово 20

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Человек» для обучающихся 2 класса с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития, разработана на основе:

- Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказа Министерства Просвещения России от 24.11.2022 N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- приказа Министерства Просвещения РФ от 20 мая 2020 г. № 254 «О федеральном перечне учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность». Перечень учебников, учебных пособий, используемых в учебном процессе ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 7" в 2023-24 учебном году;

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Сидоровская школа».

Основная цель обучения предмету «Человек» детей с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития неразрывно связана с целью реализации АООП и заключается в создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение данной цели в процессе обучения предмету «Человек» предусматривает решение следующих **основных задач**:

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 культурой еды;
- развитие умений ориентироваться в задании;
- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу при выполнении процессов самообслуживания;
- достижение планируемых результатов освоения АООП образования обучающимися с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития, с учетом их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные:

основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- желание идти на контакт, сотрудничать с взрослыми и сверстниками;

Предметные:

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 определённому 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;
- 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 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 (т.д.).

2. Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий

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. Учебный предмет «Человек» является основной частью предметной области «Окружающий мир» и является частью учебного плана. На его изучение отведено 34 часа, 1 час в неделю, 34 учебные недели.

Реализуется для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями, основной целью которого является - формирование представления о себе самом и ближайшем окружении.

Содержание предмета «Человек» представлен основными темами: «Представления о себе», «Гигиена тела», «Обращение с одеждой и обувью», «Туалет», «Прием пищи», «Мои эмоции», «Семья».

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.

Гигиена тела.

Различение вентиля 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 (джерсер, 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.

Туалет.

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

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.

Мои эмоции.

Уметь различать собственные эмоции, уметь рассказать о них. Правильно понимать эмоции других людей.

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

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности
1	Моё имя. Называние своего имени и фамилии. Где я живу. «Я - человек».	1	Знакомство с учителем. Называние своего имени. Понятие имя. Что такое имя, фамилия. Называние. Называние имён членов семьи и родственников.
2	Человек. Гигиена тела. Представление о частях тела. Знакомство с собственным телом, его частями: руки, ноги, голова, туловище.	1	Узнавание (различение) мальчика и девочки. Представление о себе как о мальчике, (девочке) Рассматривание Ответы на вопрос Кто ты?
3	Формирование схемы тела. Формирование схемы лица (нос, рот, глаза). Формирование схемы лица (волосы, уши, зубы). Рисунок «Человека»	1	Восприятие тела как целого. Узнавание частей тела. Узнавание части тела, как части собственного тела. Голова. Лицо. Туловище: плечи, грудь, живот, спина. Руки. Ноги. Части лица.
4	«Мои руки». Уход за руками. Руки (плечи, пальцы, ногти). Пальцы. Пальчиковые игры. Самомассаж пальцев. Закрепление названий пальцев рук»	1	Узнавать правую и левую руку. Называние пальцев.
5	«Мои ноги». «Уход за ногами».	1	Узнавать правую и левую ногу
6	Игры на различение право - лево.	1	Учить узнавать право - лево
7	Для чего нужна зарядка.	1	Что такое зарядка, когда её делают
8	Предметы санитарии и гигиены: мыло, полотенце, туалетная бумага. Сообщение о желании сходить в туалет.	1	
9	Формирование умения различать вентили с горячей и холодной водой. Формирование умения регулировать напор струи воды. Действия, связанные с гигиеной тела. Мытьё рук мылом.	1	Понятие жидкое мыло. Называние предметов санитарии
10	Формирование умения мыть лицо. Формирование умения вытирать лицо. Формирование умения очищать носовой ход.	1	
11	Правильный уход за ушами. Знакомство со своими зубами и полостью рта. Предметы санитарии и гигиены: зубная паста, зубная щётка. Чистка зубов щёткой. Чистка зубов, полоскание.	1	Понятие носовой платок, для чего нужен. Узнавание и называние частей рта: зубы, губы, язычок. Называние предметов санитарии. Открывание и закрывание тюбика с зубной пастой. Практическое занятие чистка зубов. Когда нужно чистить зубы и полоскать рот.
12	Виды расчесок. Правила причёсывания. Закрепление умения расчесываться и следить за аккуратностью волос.	1	Умение расчесываться

13	Мои личные вещи	1	
14	Повторение пройденного материала	1	
15	Виды одежды: школьная, домашняя, спортивная Мои личные вещи. Что такое изнаночная сторона и лицевая. Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий.	1	
16	Виды одежных застежек: липучки, молнии, пуговицы, кнопки, ремни, шнурок. Формирование навыка расстегивания липучки. Закрепление навыка расстегивания липучки. Формирование навыка расстегивания кнопки. Закрепление навыка расстегивания кнопки.	1	Умение расстегивать липучку. Умение застегивать липучку. Умение расстегивать кнопку. Умение застегивать кнопку
17	Формирование навыка расстегивания молнии. Закрепление навыка расстегивания молнии. Формирование навыка застегивания пуговицы. Закрепление навыка застегивания пуговицы.	1	Умение расстегивать молнию. Умение застегивать молнию. Умение застегивать пуговицу. Умение расстегивать пуговицу.
18	Формирование навыка развязывания шнурка. Закрепление навыка развязывания шнурка. Отработка навыка завязывания шнурка. Самостоятельное застегивание и расстегивание верхней одежды. Повторение.	1	Умение развязывать шнурок.
19	«Моя Семья» Мама и папа - родители. Представление о досуговой деятельности родителей. Моя семья. Брат, сестра. Моя семья. Бабушка. Дедушка. «Чем я люблю заниматься». Рисунок «Моя семья»	1	Называние имён, чем занимаются родители, где работают? Кем работают? Понятие семья. Просмотр семейных фотографий, чем они занимаются? Называние своего имени. Какие бывают игры? Что мама делает дома? Помогаете ли вы своим мамам? Что делаете? Рассматривание фотографии. Ответ на вопрос: чей? Что папа делает дома? Помогаете ли вы своим папам? Что делаете?
20	Мой возраст. День рождения. Рисунок на тему «Мой День рождения» «К нам пришли гости, накроем на стол» Сюжетно-ролевая игра.	1	Понятие что такое «День рождения» Называние предметов посуды. Назначение
21	«Мое самочувствие». «У меня болит голова» Повторение.	1	Умение выражать свои чувства, ощущения.
22	Режим питания школьника. Режим дня. Полезные и вредные продукты	1	Понятия завтрак, обед, полдник, ужин.
23	Напитки. Виды напитков (чай, компот, молоко), их название. Напитки. Называние видов напитков (кефир, сок, лимонад).	1	Виды напитков, название, сравнение, повторение понятий горячий - холодный. Из чего изготавливаются.
24	Столовая посуда. Называние предметов посуды. Тарелка, ложка, чашка. Столовая посуда. Стакан, вилка. Культура поведения в столовой. Вилка. Еда с помощью вилки. Различение. Еда с помощью ложки и вилки. Какую еду едим вилкой	1	Назначение посуды. Поведение в общественном месте. Правильное держание ложки/вилки.

25	Называние продуктов питания, которые едят руками (хлеб, печенье, яблоко). Продукты питания, которые едят с помощью ложки (суп, каша).	1	
26	«Овощи и фрукты в жизни человека». Как правильно употреблять (мыть овощи и фрукты, какие фрукты нужно очищать). Повторение.	1	
27	Мои эмоции. Радость.	1	Уметь различать эмоции, правильно понимать эмоции других людей.
28	Мои эмоции. Гнев. Злость.	1	Уметь различать эмоции, правильно понимать эмоции других людей.
29	Мои эмоции. Грусть.	1	Уметь различать эмоции, правильно понимать эмоции других людей.
30	Мои эмоции. Удивление.	1	Уметь различать эмоции, правильно понимать эмоции других людей.
31	Мои эмоции. Игра «Остров эмоций»	1	Уметь различать эмоции, правильно понимать эмоции других людей.
32	Мой дом. Моя комната. Уборка комнаты. Комнатные растения. Уход за ними. Чем я люблю заниматься. Моя досуговая деятельность.	1	Уборка комнаты. Где должны находиться вещи. Как правильно складывать, вешать вещи. Название растений, назначение. Как ухаживать.
33-34	Повторение пройденного материала. Части тела. Личная гигиена. Мои эмоции.	2	Знать материал, изученный за год, применять в повседневной жизни.
	Итого	34 ч.	

Материально-техническое обеспечение.

Предметные и сюжетные картинки; пиктограммы и видеозаписи действий, правил поведения, пиктограммы с изображением действий, операций самообслуживания, используемых при этом предметов и др.

Видеоматериалы, презентации, мультипликационные фильмы, иллюстрирующие внутрисемейные взаимоотношения; 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.

Технические средства: компьютер, видеопроектор и другое мультимедийное оборудование.

Программно-методическое обеспечение

Программы специальных (коррекционных) образовательных Учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1-4 классы (допущено Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией доктора пед.наук В.В.Воронковой, Москва, «Просвещение», 2013г.

Учебные пособия:

1.Азбука здоровья и гигиены. Формирование представлений о здоровье и здоровом образе жизни у дошкольников и младших школьников: Пособие для педагогов, психологов и родителей / Под ред. проф. Л. Б. Баряевой. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2013. - 80 с.

2.Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А. П., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью.— СПб.: Издательство «СОЮЗ», 2003. — 320 с. — (Коррекционная педагогика).

3.Баряева Л.Б., Логинова Е.Т., Лопатина Л.В. Знакомимся с окружающим миром. - М.:

Дрофа, 2007-2008.

4.Бейкер Б.Л. Путь к независимости. Обучение детей с особенностями развития бытовым навыкам. «СОЮЗ», 2003.

Наглядные пособия:

1.Игрушки, наборы посуды, мебели, одежда и обувь для куклы 2.Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы), альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; 3.Видеоматериалы, презентации; 4.Мультипликационные фильмы, иллюстрирующие внутрисемейные взаимоотношения.

Материальное обеспечение

Магнитная доска. Ноутбук. Бумага. Наборы цветных карандашей. Тетради. Трафареты для обводки и рисования. Фломастеры. Шаблоны – заготовки.