

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Алыгджерская средняя общеобразовательная  
школа-интернат»  
(МКОУ «Алыгджерская СОШ»)**

Утверждена  
приказом директора  
МКОУ «Алыгджерская СОШ»  
28.08.2020 № 40

**Программа учебного предмета  
по курсу Человек  
5-8 классы  
по адаптированной основной общеобразовательной программе образования  
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
(2 вариант)**

**Срок реализации программы 4 года**

Составитель: Болюх Людмила Викторовн, учитель биологии

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Учебный предмет «Человек» является частью предметной области «Окружающий мир». Основная цель изучения предмета –

создать условия для формирования представлений о себе и ближайшем окружении.

Задачи изучения учебного предмета:

- представления о собственном теле
- распознавание своих ощущений и обогащение сенсорного опыта
- соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале
- отнесение себя к определенному полу
- развитие способности осознавать и выражать свои интересы
- формировать представления о возрастных изменениях
- формировать адекватное отношение к своим возрастным изменениям
- формировать умения поддерживать образ жизни, соответствующему возрасту, потребностям и ограничениям здоровья
- формировать умения поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами
- 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, мытьё рук перед едой, после посещения туалета)
- формировать умения решать возникающие жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей
- формировать умения обслуживать себя
- формировать умения следить за своим внешним видом
- формировать представление о своей семье, социальной роли, бытовой и досуговой деятельности
- формирование положительного отношения ребенка к занятиям;
- развитие собственной активности ребенка;
- формирование устойчивой мотивации к выполнению заданий;
- формирование и развитие целенаправленных действий;
- развитие планирования и контроля деятельности;
- развитие способности применять полученные знания для решения новых аналогичных задач.

Кроме основных, можно выделить методические задачи:

- развитие зрительного восприятия;

- развитие зрительного и слухового внимания;
  - развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков;
  - формирование и развитие рецептивной координации;
  - развитие пространственных представлений;
  - развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации
- Общая характеристика учебного предмета:

Содержание обучения в рамках предмета «Человек» включает формирование представлений о себе как «Я» и своем ближайшем окружении и повышение уровня самостоятельности в процессе самообслуживания.

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 мыть руки под душем, чистить зубы, мыть голову, стричь ногти, причёсываться 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 в течение дня столовых приборов, питью из кружки, наложению и снятию тарелки, использованию салфетки.

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.

Содержание разделов представлено с учетом возрастных особенностей. Процесс обучения предусматривает поэтапность в плане усложнения самих навыков.

Программно-методический материал представлен следующими разделами:

- «Представления о себе»,
- «Семья»,
- «Гигиена тела»,
- «Туалет»,
- «Одевание и раздевание»,
- «Прием пищи».

Материально-техническое оснащение учебного предмета включает:

- Предметные и сюжетные картинки, фотографии и изображения 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

детей доступных представлений о ближайшем социальном окружении.

- Возможности, используются технические средства: компьютер, видеопроектор и др. гомультимедийное оборудование. Стеллажи для наглядных пособий, зеркала на стенах и индивидуальные, столы, стулья с подлокотниками, подножками и др.

Рабочая программа ориентирована на использование УМК:

1. Н.Б.Матвеева, Т.О.Куртова, М.С.Котина «Живой мир», «Просвещение».

## **2. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Человек» входит в предметную область «Окружающий мир» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В соответствии с учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для:

- 5 класса курс предусматривает 68 ч. (34 учебные недели).
- 6 класса курс рассчитан на 34 ч. (34 учебные недели).
- 7 класса курс рассчитан на 34 ч. (34 учебные недели).
- 8 класса курс рассчитан на 34 ч. (34 учебные недели).

**Итого: 170 часов**

**Количество часов в неделю**, отводимых на изучение курса составляет для:

- 5 класса** – 2 ч. в неделю;
- 6 класса** – 1 ч. в неделю;
- 7 класса** – 1 ч. в неделю;
- 8 класса** – 1 ч. в неделю;

## **3. 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 «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 какждодневные 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 хорошо или плохо), показывать или сообщать о болезненных ощущениях взрослому.
- Умение соблюдать гигиенические правила в соответствии с режимом дня (чистка зубов в утреннее время, 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.

#### **4. Содержание учебного предмета «Человек»**

##### ***Представления о себе.***

Узнавание (различение) мальчика и девочки по внешнему виду. 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 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 со 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, шнура). 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, шнура).

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 опривление малой/большой нужды.

Пользование туалетной бумагой.

Соблюдение последовательности действий в туалете (поднимание крышки (опускание сидения), спускание одежды (брюк, колготок, трусов), сидение на

унитазе/горшке, опривление нужды в унитаз, пользование туалетной бумагой, одевание одежды (трусов, колготок, брюк), нажатие 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 к пище, снятие ложки с тарелки.

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.

5. Тематическое планирование курса «Человек» 5 класс (2 ч. в неделю - 68 ч. в год)

<i>Название раздела</i>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные виды учебной деятельности обучающихся</b>
<i>Представление о себе</i>	<b>13ч.</b>	Откликается на своё имя, реагирует на своё имя. Вступает в контакт (учитель-ученик). Знать основные части тела части рук, ног, лица, головы. Называть свой возраст. Строить рассказ о себе.
<i>Гигиена тела</i>	<b>5ч.</b>	Последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога. Выполняет стереотипную инструкцию (отрабатываемая конкретным учеником на данном этапе обучения). При организации, направляющей помощи способен выполнить сильное задание от начала до конца. Имеет понимания важности заботы о собственном здоровье. Последовательно выполняет отдельные операции действия Чистка зубов. Полоскание полости рта. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов. Подстригание ногтей. Уход за ушами.
<i>Обращение с одеждой и обувью</i>	<b>33ч.</b>	Знание и различение одежды, обуви, головных уборов по сезонам. Последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога. Расстегивание, молнии, пуговицы. Снятие предмета одежды. Снятие обуви. Соблюдение последовательности действий при раздевании. Надевание предмета одежды. Обувание обуви (например, сапог: захват двумя руками голенища правого сапога, вставление ноги в сапог, захват двумя руками голенища левого сапога, вставление ноги в сапог). Контроль своего внешнего вида. Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка). Выворачивание одежды
<i>Семья</i>	<b>8ч.</b>	При организации, направляющей помощи способен выполнить сильное задание от начала до конца. Последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу

		педагога. Делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать наглядном материале. Знает членов своей семьи. Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) детей и взрослых. Определение своей социальной роли в семье. Представление о профессиональной деятельности членов семьи. Рассказ о своей семье в доступной учащемуся форме.
<b>Приемщицы</b>	<b>9ч.</b>	Сообщение о желании пить. Питье из кружки (стакана). Наливание жидкости в кружку. Сообщение о желании есть. Еда ложкой. Еда вилкой: захват вилки, накалывание кусочка пищи, поднесение вилки ко рту, снятие губами с вилки кусочка пищи, опускание вилки в тарелку.
<b>Итого</b>	<b>68 ч.</b>	

**Тематическое планирование курса «Человек» 6 класс (1ч. в неделю - 34ч. в год)**

<b>Название раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные виды учебной деятельности обучающихся</b>
<b>Представление о себе</b>	<b>6ч.</b>	Откликается на своё имя, реагирует на своё имя. Вступает в контакт (учитель-ученик). Знать основные части тела: части рук, ног, лица, головы. Называть свой возраст. Строить рассказ о себе. Знать виды деятельности для организации своего свободного времени. Сообщения сведений о себе. Рассказ о себе. Знание возрастных изменений человека.

<i><b>Гигиенатела</b></i>	<b>6ч.</b>	Последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога. Выполняет стереотипную инструкцию (отрабатываемая конкретным учеником на данном этапе обучения). При организации, направляющей помощи способен выполнить сильное задание от начала до конца. Имеет понимания важности заботы о собственном здоровье. Последовательно выполняет отдельные операции действия Чистка зубов. Полоскание полости рта. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов. Подстригание ногтей. Уход за ушами. Подпиливание ногтей пилочкой. Нанесение покрытия на ногтевую поверхность. Очищение носового хода. Расчесывание волос.
<i><b>Обращение с одеждой и обувью</b></i>	<b>15ч.</b>	Знание и различие одежды, обуви, головных уборов по сезонам. Последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога. Расстегивание, молнии, пуговицы и других материалов. Снятие предмета одежды. Снятие обуви. Соблюдение последовательности действий при раздевании. Надевание предмета одежды. Обувание обуви (например, сапог: захват двумя руками голенища правого сапога, вставление ноги в сапог, захват двумя руками голенища левого сапога, вставление ноги в сапог). Контроль своего внешнего вида. Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка). Выворачивание одежды
<i><b>Семья</b></i>	<b>4 ч.</b>	При организации, направляющей помощи способен выполнить сильное задание от начала до конца. Последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога. Делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать наглядном материале. Знает членов своей семьи. Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) детей и взрослых. Определение своей социальной роли в семье. Представление профессиональной деятельности членов семьи. Рассказ своей семье в доступной учащемуся форме.
<i><b>Приемники</b></i>	<b>3ч.</b>	Пользование столовыми приборами. Сервировка стола.
<i><b>Итого</b></i>	<b>34 ч.</b>	

Тематическое планирование курса «Человек» 7 класс (1ч. в неделю - 34ч. в год)

<i>Название раздела</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности обучающихся</i>
<i>Представление о себе</i>	<b>6ч.</b>	Знать строение человека (скелет, мышцы, кожа). Узнавать (различать) внутренние органы человека (на схеме тела) (сердце, легкие, печень, почки, желудок). Знать назначения внутренних органов. Знать вредных привычек.
<i>Гигиена тела</i>	<b>8ч.</b>	Соблюдение последовательности действий при чистке зубов. Подстригание ногтей. Уход за ушами. Подпиливание ногтей пилочкой. Нанесение покрытия на ногтевую поверхность. Очищение носового хода. Расчесывание волос. Нанесение косметического средства на лицо. Соблюдение последовательности действий при бритье электробритвой, безопасным станком. Гигиена интимной зоны. Пользование гигиеническими прокладками. Пользование косметическими средствами (дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами).
<i>Обращение с одеждой и обувью</i>	<b>13 ч.</b>	Знать и различать одежду, обуви, головных уборов по сезонам. Последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога. Расстегивание, молнии, пуговицы и других материалов. Контроль своего внешнего вида. Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка). Выворачивание одежды
<i>Семья</i>	<b>4ч.</b>	При организации, направляющей помощи способен выполнить сильное задание от начала до конца. Последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога. Делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать наглядном материале. Знает членов своей семьи. Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) детей и взрослых. Определение своей социальной роли в семье. Представление

		о профессиональной деятельности членов семьи. Рассказ о своей семье в доступной учащемуся форме.
<b>Приемщици</b>	<b>3ч.</b>	Пользование столовыми приборами. Сервировка стола.
<b>Итого</b>	<b>34 ч.</b>	

**Тематическое планирование курса «Человек» 8 класс (1ч. в неделю - 34ч. в год)**

<b>Название раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные виды учебной деятельности обучающихся</b>
<b>Представление о себе</b>	<b>10ч.</b>	Знать строение человека (скелет, мышцы, кожа). Узнавать (различать) внутренние органы человека (на схеме тела) (сердце, легкие, печень, почки, желудок). Знание назначения внутренних органов. Знание вредных привычек.
<b>Гигиена тела</b>	<b>8ч.</b>	Расчесывание волос. Нанесение косметического средства на лицо. Соблюдение последовательности действий при бритве электробритвой, безопасным станком. Гигиена интимной зоны. Пользование гигиеническими прокладками. Пользование косметическими средствами (дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами).
<b>Обращение с одеждой и обувью</b>	<b>13 ч.</b>	Знание и различение одежды, обуви, головных уборов по сезонам. Последовательно выполнять отдельные операции действия по образцу педагога. Расстегивание, молнии, пуговицы и других материалов. Контроль своего внешнего вида. Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка). Выворачивание одежды
<b>Приемщици</b>	<b>3ч.</b>	Пользование столовыми приборами. Сервировка стола.
<b>Итого</b>	<b>34 ч.</b>	

