

Министерство образования и науки Алтайского края

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями
здоровья
«Ключевская общеобразовательная школа-интернат»**

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № _____
от _____ 2024 года
Директор КГБОУ «Ключевская
общеобразовательная школа-
интернат»
_____ Г.В.Колтуков
а

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Для обучающихся с умственной
отсталостью(интеллектуальными
нарушениями) вариант 2

«Человек» для учащихся 3 года обучения
на 2024-2025 учебный год

Составитель:
Герман С.В.
учитель начальных классов
первой квалификационной
категории

СОГЛАСОВАНА

Зам.директора по УР

_____ И.Г.Катюк

РАССМОТРЕНА на заседании МО
учителей начальных классов
протокол
№ 1 от _____ 2024 года
Руководитель МО
_____/Игумнова С.А./

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014г.;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 года № 1026 об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 N 115"Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН) от 28.09.2020 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»
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Ключевская общеобразовательная школа - интернат»;
- Приказа КГБОУ «Ключевская общеобразовательная школа - интернат» «О начале 2024-2025 учебного года»;
- Учебного плана образовательной организации.
- Календарного учебного графика на 2024-2025 учебный год.

Рабочая программа по учебному предмету "Человек" предметной области "Окружающий мир" включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по предмету.

Пояснительная записка.

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.

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, 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.

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).

Обращение с одеждой и обувью.

Узнавание(различение)предметоводежды: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 на значения 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.

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.

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 "немоё", 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.

Тематическое планирование

№	Наименование разделов и темы	Кол -во часов	Виды деятельности
1	Режим дня школьника.	1	Беседа по теме «Режим дня».Рассматривание картинок, составление алгоритма режима дня
2	Рассматривание картинок, составление алгоритма режима дня	1	Рассматривание картинок, составление алгоритма режима дня
3	Прогулка и ее значение	1	Беседа. Прогулка на пришкольном участке.
4	Беседа о значении прогулки для здоровья человека	1	Беседа. Просмотр презентации.
5	Рассматривание картинок с изображением разных времен года	1	Рассматривание картинок разных времен года. Сравнение.
6	Зеленая аптека	1	Беседа. Презентация о пользе трав.
7	Просмотр презентации «Лекарственные растения».	1	Просмотр презентации «Лекарственные растения».
8	Лото «Растения леса»	1	Игра в лото «Растения леса»
9	Витамины с грядки	1	Беседа «Витамины с грядки». Экскурсия на школьный огород.
10	Беседа об овощах, их пользе.	1	Беседа об овощах, их пользе. Презентация «Овощи и их польза». Проба на вкус овощей(морковь, огурец, помидор).
11	Рисование «Что растет на грядке»	1	Рисуем рисунок «Что растет на грядке».Альбомы, краски, цветные карандаши.
12	Какой сок в стакане? Беседа о пользе ягод и фруктов. Игра «Что за сок?»	1	Беседа о фруктах и ягодах, их пользе. Презентация «Фрукты и ягоды и их польза». Проба на вкус сока из фруктов и ягод(апельсин, яблоко, вишня).
13	Предметы личной гигиены	1	Рассматривание картинок, составление рассказа про личную гигиену. Просмотр обучающего мультфильма «Я и гигиена».
14	Рассматривание картин, дидактическая игра «Подумай и	1	Рассматривание картин, дидактическая игра

	отгадай».		«Подумай и отгадай».
15	Друзья Вода и Мыло. Беседа с показом иллюстраций о значении чистоты и гигиены	1	.Беседа с показом иллюстраций о значении чистоты и гигиены.
16	Чтение стихов и потешек о пользе воды для гигиены человека. Подбор картинок, соответствующих содержанию стихотворного текста.	1	Чтение стихов про гигиену человека. Подбор картинок, соответствующих содержанию стихотворного текста.
17	Мое лицо. Рассматривание себя в зеркале, показ частей лица	1	Рассматривание себя в зеркале, показ частей лица.
18	Д/Игра: «Составь портрет»	1	Д/Игра: «Составь портрет» (из разрезных частей).
19	Закрепление представлений о частях лица.	1	Разгадывание загадок о частях лица с опорой на сюжетные картинки.
20	Составление изображения лица	1	Из разрезных частей составляют целое лицо.
21	Дальнейшие представления о частях тела (голова, глаза, волосы, нос, рот, зубы, уши, шея, грудь, живот, спина, руки, ноги, пальцы).	1	Презентация «Тело человека». Разгадывание загадок с использованием картинок.
22	Глаза и уход за ними	1	Презентация «Глаза и уход за ними». Гимнастика для глаз.
23	Рассматривание картинок, выполнение гимнастики для глаз, подбор. Основные способы ухода за глазами.	1	Рассматривание картинок, выполнение гимнастики для глаз, подбор.
24	Просмотр развивающего мультфильма.	1	Просмотр развивающего мультфильма про уход за глазками.
25	Уши и уход за ними	1	Презентация «Уши и уход за ними». Массаж для ушей.
26	Рассматривание картинок, выполнение массажа, подбор картинок с изображением основных способов ухода за ушами.	1	Рассматривание картинок, выполнение массажа.
27	Просмотр развивающего мультфильма	1	Просмотр развивающего мультфильма «Мои ушки».
28	Строение рук	1	Презентация «Мои руки и уход за ними». Массаж рук.
29	Показ пальцев Умение показывать и называть пальцы (большой,	2	Пальчиковая гимнастика для рук.

	указательный, средний, безымянный, мизинец).		
30	Обводка и раскрашивание контура ладони	1	Обводка и раскрашивание контура ладони.
31	Болезни грязных рук	1	Беседа про болезни грязных рук.
32	Составление алгоритма последовательности мытья рук. Просмотр развивающего мультфильма.	1	Просмотр развивающего мультфильма. Практическое занятие (моем руки с мылом).
33	Итоговый урок «В гостях у Здоровейки»	1	Презентация. Отгадывание загадок по данной теме. Раскраска картинки Мойдодыр.
34	Совершенствование практических действий при мытье рук.	1	Выполнение последовательных действий при мытье рук (моем с мылом. ополаскиваем, вытираем насухо полотенцем).
35	Ознакомление с произведениями художественной литературы по данной теме.	1	Чтение произведений для детей по теме здоровье и гигиена.
36	Элементарные представления о режиме дня, гигиена полости рта, тела	1	Рассматривание плакатов, сюжетных картинок по данной теме.
37	Повторение пройденного материалы, игровые практические задания	1	Выполнение игровых практических заданий.
38	Здоровое питание	1	Беседа по теме «Здоровое питание». Просмотр обучающего мультфильма о здоровом питании.
39	Просмотр развивающего мультфильма	1	Просмотр развивающего мультфильма
40	Хлеб – всему голова	1	Беседа по теме «Хлеб – всему голова». Просмотр видеофильма «Как хлеб к нам на стол пришел».
41	Игра «Надо есть всё»	1	Играют в игру «Надо есть всё». Муляжи фруктов и овощей.
42	Просмотр презентации о пользе хлеба для здоровья человека.	1	Просмотр презентации о пользе хлеба для здоровья человека
43	Режим питания	1	Беседа по теме «Режим питания».
44	Умение различать и называть предметы, нужные для приема пищи.	1	Просмотр картинок и выявление нужных продуктов для приема пищи.

45	Дальнейшее совершенствование навыков культурного поведения при приеме пищи.	1	Презентация на тему «Культурное поведение во время приема пищи». Дидактическая игра «Мы кушаем».
46	Уметь различать и называть основные предметы питания (хлеб, суп, каша, мясо, картофель и т.д.).	1	Учатся различать и называть основные предметы питания (хлеб, суп, каша, мясо, картофель и т.д.). с опорой на картинки.
47	Я выбираю кашу. Для чего нужны каши? Виды каш и их польза	1	Беседа о пользе каш. Просмотр мультфильма про пользу каш.
48	Культура поведения во время еды	1	Играют в дидактическую игру «Мы обедаем».
49	Беседа о правилах культурного поведения при приеме пищи.	1	Беседа о правилах культурного поведения при приеме пищи.
50	Игра «Что хорошо, что плохо?»	1	Игра «Что хорошо, что плохо?»
51	Повторение. Выполнение практических игровых заданий по изученным темам	1	Выполнение практических игровых заданий по изученным темам
52	Роль одежды для здоровья человека.	1	Презентация по теме «Роль одежды для здоровья человека».Рассматривание картинок с одеждой, соответствующей разным временам года.
53	Познавательный мультимедиа «Ситцевая улица»	1	Просмотр познавательного мультимедиа «Ситцевая улица». Обсуждение.
54	Уход за своим внешним видом	1	Беседа о внешнем виде. Обсуждение правил ухода за своим внешним видом
55	Рассматривание картинок, фотографий, умения видеть недостатки в своей одежде и их исправлять	1	Рассматривание картинок, фотографий, умения видеть недостатки в своей одежде и их исправлять
56	Элементарное самообслуживание. Практическое занятие: одень одежду правильно.	1	Практическое занятие: одень одежду правильно.
57	Обводка шаблонов разных видов одежды	1	Выполнение обводки шаблонов разных видов одежды.
58	Навыки одевания и обувания, снятие и складывание с себя предметы одежды.	1	Практическое занятие: одевание и обувание, снятие и складывание с себя предметы одежды.

59	Отличие полезных привычек от вредных.	1	Беседа про полезные привычки и вредные. Просмотр обучающего мультфильма по данной теме.
60	Практическое занятие «Шнуровка»	1	Практическое занятие «Шнуровка»
61	Зубы и уход за ними.	1	Презентация «Зубы и уход за ними». Практическое занятие:учимся правильно чистить зубы.
62	Знакомство с элементарным строением волоса, рассматривание картинок. Уход за волосами	1	Рассматривание картинок на тему уход за волосами. Презентация «Как ухаживать за волосами».
63	Игра «Дорисуй человечку волосы». Практические действия при уходе за волосами	2	Практические действия при уходе за волосами. Плетем косички из «шнурков».
64	Игра «Собери картинку».	1	Собирают разрезные картинки, пазлы.
	итого	66 часов	

Литература

1. Баряева Л.Б., Логинова Е.Т., Лопатина Л.В. Я говорю! Я – ребёнок. Упражнения с пиктограммами: Рабочая тетрадь для занятий с детьми. – М. ДРОФА, 2007
2. Баряева Л.Б., Логинова Е.Т., Лопатина Л.В. Я говорю! Ребенок и его дом. Упражнения с пиктограммами: Рабочая тетрадь для занятий с детьми. – М. ДРОФА, 2007
3. Баряева Л.Б., Логинова Е.Т., Лопатина Л.В. Я говорю! Ребёнок в школе. Упражнения с пиктограммами: Рабочая тетр 1
4. Белая К.Ю. Я и моя безопасность.- М.: Школьная книга, 2014
5. Безопасность дома и на улице.- Донецк.: Проф. Пресс, 2014
Детство без пожаров. Правила пожарной безопасности в играх и упражнениях/ Под ред. В.В.Груздева, С.В.Николаева, С.В.Жолована. –СПб.: ЦДК проф. Л.Б.Баряевой, 2010

