#### Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Человек» составлена с учетом Программы обучения глубоко умственно отсталых детей, составитель-НИИ дефектологии; Программы для учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой, а также в соответствии с адаптированной образовательной программой ГКУ «ПДДИ» МТиСЗ КБР и следующими нормативными правовыми документами:

- 1.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-Ф3;
- 2.Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерством образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"
- Положение о рабочей программе учебных предметов в ГКУ «ПДДИ» МТиСЗ КБР

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у ребенка необходимые им навыки самообслуживания, гигиены и норм поведения.

В ходе прохождения курса ставятся следующие задачи:

#### Воспитание культурно – гигиенических навыков.

Самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, правильно пользоваться мылом, расческой, сухо вытирать после умывания, вешать полотенце на свое место, своевременно

пользоваться носовым платком, чистить зубы.

Навыки еды: не крошить хлеб, не проливать пищу, пережевывать пищу с закрытым ртом. Правильно, пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

#### Воспитание навыков культурного поведения.

Приучать к вежливости: здороваться, прощаться, говорить «спасибо» за оказанную помощь, внимание. Учить выражать просьбу словами, излагать ее понятно, пользоваться словом «пожалуйста».

#### Воспитание умения бережно относиться:

к игрушкам, вещам, по назначению пользоваться ими, убирать на место, замечать поломанную игрушку, карандаш, просить взрослого починить. Учить правильно, использовать предметы быта, поддерживать порядок в комнате, на рабочем столе. Учить самостоятельно, одеваться и раздеваться в определенной последовательности (надевать одежду, снимать, расстегивать и застегивать пуговицы, складывать вещи, вешать).

Прохождение программы по данному курсу имеет практическую направленность. На занятиях формируются и совершенствуются необходимые навыки личной гигиены и самообслуживания, умения ухаживать за собой. одеждой и обувью, поддержание порядка в шкафах с бельем, на рабочем месте, в спальне и др. Благодаря занятиям расширяется диапазон представлений ребенка об окружающем мире ,обогащается опыт предметной деятельности, реализуется возможность посильного участия в работе по дому, развивается самостоятельность в организации своей жизни.

<u>Основными формами и методами</u> обучения являются практическая работа, игры и беседы. Ведущее место занимают практические и наглядные методы обучения. Они развивают познавательную деятельность, помогают лучше усваивать изучаемый материал.

Система упражнений, выполняемых на занятиях, должна носить учебно-тренировочный характер. В ряде разделов предусмотрены упражнения, которые ребенок выполняет индивидуально. Эта работа осуществляется с целью выработки определенных умений и навыков на основе знаний.

Беседа на занятиях является одним из основных методов обучения и применяется в сочетании с сюжетно-ролевыми играми, практическими упражнениями и другими видами работ.

Широко используются игры, что делает процесс обучения более интересным, помогает преодолеть трудности в усвоении материала.

На изучение предмета «Человек» отводится - 3 часа в неделю – в год -102 часа. Срок реализации программы 1 год.

### Общая характеристика предмета

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.

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», «Гигиена тела», «Одевание и раздевание», «Прием пищи», «Правила поведения и безопасности».

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 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 во время еды столовых приборов, питью из кружки, накладыванию пищи в тарелку, пользованию салфеткой. Раздел «Правила поведения и безопасности» включает соблюдение правил и норм культуры поведения и общения, понимание окружающих людей, проявление к ним доброжелательного отношения, стремиться к общению и взаимодействию с ними, правила безопасности и охрана здоровья.

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

Содержание предмета

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 (колено, ступня, пальцы, пятка). Знание назначения частей тела. Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). Знание назначения частей лица.

Гигиена тела.

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.

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. Расчесывание волос.

Обращение с одеждой и обувью.

Узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плаш), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джемпер, 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. 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).

Прием пищи.

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.

Правили поведения и безопасность

Волшебные слова. Знакомство. Как вести себя в гостях. Безопасность в доме.

Пожарная безопасность: огонь. Безопасность при общении с животными. Правила поведения в лесу. Кожа, парез, ожог. Первая помощь при парезах, ожогах. Мы – помощники.

#### Личностные и предметные результаты:

1) 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 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.

#### Место предмета

Учебный предмет «Человек» входит в образовательную область «Окружающий мир», которая представлена учебными предметами: «Окружающий социальный мир», «Окружающий природный мир», «Человек», является частью учебного плана.

Количество часов: в неделю - 3 ч, в год - 102 ч.

# Содержание учебного курса

Наименование разделов и тем учебного предмета (курса)	Количество часов, отведенных на изучение разделов и тем учебного предмета (курса)	Содержание тем учебного предмета (курса).
Представления о себе	14	Идентификация себя как мальчика (девочки). Узнавание (различение) частей тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колено, ступня, пальцы, пятка). Знание назначения частей тела. Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). Знание назначения частей лица.
Гигиена тела	13	.Вытирание рук полотенцем. 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. 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. Расчесывание волос.
Одевание и раздевание	32	Узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джемпер, 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). Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка). Снятие предмета одежды. Снятие обуви. Соблюдение последовательности действий при раздевании Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка)
Прием пищи	25	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. Еда руками. Еда ложкой, вилкой. Правила поведения за столом.
Правила поведения и безопасность	18	Волшебные слова. Знакомство. Как вести себя в гостях. Безопасность в доме. Пожарная безопасность: огонь. Безопасность при общении с животными. Правила поведения в лесу. Кожа, парез, ожог. Первая помощь при парезах, ожогах Мы – помощники.

# Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Приказ Министерства образования и науки РФ №253 от 31.03.2014 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации, имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Включает перечень используемых учебников и учебных пособий; печатных, электронных, экранно-звуковых учебных изданий; технических средств обучения (средств ИКТ), образовательных ресурсов; учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования; натуральных объектов; демонстрационных пособий; музыкальных инструментов и т.д.

В качестве опорной литературы использовались тексты, рекомендуемые программой, а также логопедические пособия В.И. Городиловой, М.З. Кудрявцевой и А.И.Богомоловой, пособие Дедюхиной Г.В., Кирилловой Е.В. «55 способов общения с неговорящим ребенком», Москва, изд.центр «Техинформ», МАИ 1997-1998 гг.

## Методическая литература для учителя

- 1. Маллер А.Р., Цикото Г.В. «Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью». М., «Академия», 2003 год.
- 2. Л.Б.Баряева, И.М.Бгажнокова, Д.И.Бойков «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта». М.«Владос», 2009г.
- 3. Шипицина Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе». Социализация детей с нарушением интеллекта. С-Петербург, «Речь», 2005 год.
- 4. Бгажнокова И.М. « Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития» М. «Владос», 2007г.
- 5. «Особенности интеграции детей с тяжелыми нарушениями развития» автор-составитель Т.М. Головкина г. Переяславль, 2007г.
- 6. Программы для подготовительного и 1-4 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под общей
- редакцией В.В. Воронковой. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.

Издание 7-е. Москва: «Просвещение», 2010г.

# КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

# ЧЕЛОВЕК (102 часа)

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Дата фактическая	Планируемые результаты	Основные виды деятельности
1 четвеј	оть-27 ч.						
1-2	Представления о себе (14ч)	Я- мальчик! Я- девочка!	2			Идентификация себя как мальчика (девочки)	Беседа, игра
3-5		Тело человека. Основные части тела. Закрепление умения показывать и называть части тела.	34			Узнавать (различать) части тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колено, ступня, пальцы, пятка). Знать назначения частей тела.	показ с объяснением, игра
6		Игра импровизация «Что умеет твое тело»	1			Закрепление знаний о частях тела	показ с объяснением, игра
7		Осанка	1			Научить правильно сидеть за партой и держать спину	показ с объяснением
8-9		Наши ноги. Правая – левая нога.	2			Научить детей показывать и называть правую и левую ноги	показ с объяснением
10-11		Наши руки. Правая- левая рука.	2			Научить детей показывать и называть правую и левую руку	показ с объяснением
12-14		Лицо человека (глаза, нос, рот, уши).	3			Узнавать (различать) части лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). Знать назначения частей лица.	показ с объяснением, игра
15 16-18	Гигиена тела (13ч)	Ванная комната. Атрибуты в ванной комнате	1			Знакомится с умывальной комнатой и ее атрибутами. (раковина, кран с холодной, горячей водой)	Беседа, показ с объяснением
10-18		Мытье рук, вытирание рук	3			Соблюдать	показ с

		полотенцем		последовательность действий при мытье и вытирании рук: открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, намачивание рук, намыливание рук, смывание мыла с рук, закрывание крана,	объяснением, практическая работа
19-21		Умывание и вытирание лица.	3	вытирание рук.  Соблюдать последовательность 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.	показ с объяснением, практическая работа
22-23		Волосы. Расчесывание.	2	Уметь причесываться	показ с объяснением, практическая работа
24-26		Гигиена полости рта. Уход за зубами.	3	Уметь правильно пользоваться зубной щеткой	показ с объяснением, практическая работа
27		Обобщающий урок	1	Повторение ранее приобретённых навыков	Ролевая игра
2 четве	рть-21ч.				
1-3	Одевание и раздевание (21 ч)	Предметы одежды	3	Узнавать (различать) предметы одежды: пальто (куртка,), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (кофта), рубашка (футболка), майка, трусы, юбка (платье),	показ с объяснением, практическая работа

				брюки (шорты), носки	
				(колготки). Знать назначения	
				предметов одежды.	
4-6		Детали одежды	3	Узнавать (различать) детали	показ с
				предметов одежды: пуговицы	объяснением,
				(молнии, заклепки), рукав	игра
				(воротник, манжеты).	1
7-9		Расстегивание	3	Научить детей расстегивать	Практическая
		(развязывание) липучки		(развязывать)липучки	работа
		(молнии, пуговицы, ремня,		(молнии, пуговицы, ремня,	
		кнопки, шнурка).		кнопки, шнурка).	
10-12		Снятие предмета одежды.	3	Соблюдать	Практическая
				последовательность действий	работа
				при раздевании	Дид. игра
					«Раздень куклу
					куклу».
13-15		Одевание предмета одежды	3	Соблюдать	Дид. игра
				последовательность действий	«Одень куклу».
				при одевании	
16		Лицевая и изнаночная		Распознавать лицевую и	Практическая
		сторона		изнаночную сторону	работа
17-18		Снятие обуви.	2	Научить детей разуваться	Практическая
					работа
19-21		Застегивание (завязывание)	3	Научить детей застегивать	Практическая
				(завязывать) липучки (молнии,	работа
				пуговицы, кнопки, ремня,	
				шнурка)	
3 четвер	оть-27 ч.				
1-3		Способы и средства ухода	3	Научить ухаживать за	показ с
		за одеждой		одеждой	объяснением
4-5		Узнавание (различение)	2	Показ и называние предметов	показ с
	Одевание и	головных уборов. Знание		головных уборов;	объяснением
	раздевание (11 ч)	назначения головных			
		уборов			
6-7		Выбор одежды для	2	Выполнение практических	показ с
		прогулки в зависимости от		упражнений в выборе одежды	объяснением,

		погодных условий.		для прогулки в зависимости от погодных условий.	практическая работа
8-10		Хранение одежды.	3	показ и называние предметов	показ с
		Понятия: шкаф, вешалка		одежды; умение	объяснением,
				ориентироваться в одежде;	практическая
				вешание одежды на вешалку, в	работа
				шкаф	
		Обобщающий урок	1	Повторение практических	Ролевая игра
11				навыков по теме «Одевание и	
				раздевание»	7
	Прием пищи (16 ч)	Питание. Режим питания	1	Повторение о важности	Беседа,
12	(10 4)			питания для человека, уточняют режим питания во	практическая работа
12				время дня. Соотносят части	paoora
				суток с приёмом пищи.	
		Знакомство с посудой для	2	Знать наименование посуды и	Беседа,
13-14		приготовление пищи		ее применение	практическая
					работа
		Питание. Правила приема		Повторение правил поведения	Беседа,
15		пищи.		за столом во время приёма	практическая
		П	1	пищи	работа
16		Питье через соломинку		Наливать жидкость в кружку (стакан)	Показ с объяснением
		Питье из кружки (стакана)	2	Захват кружки (стакана),	Практическая
		титье из кружки (стакана)		поднесение кружки (стакана)	работа
				ко рту, наклон кружки	P ······
17-18				(стакана), втягивание	
				(вливание) жидкости в рот,	
				опускание кружки (стакана) на	
		To the state of th		стол	Tr.
10.20		Еда руками	2	формирование у учащихся	Практическая
19-20				навыков, связанных с приемом пищи	работа
21-23		Еда ложкой	3	Умение правильно	Практическая
21-23				использовать ложку во время	работа

				еды	
24-26		Еда вилкой	3	Умение правильно использовать вилку во время еды	Практическая работа
27		Обобщающий урок	1	Обобщение навыков по теме «Прием пищи»	Практическая работа
4 четве	рть-27 часов				
	Прием пищи	Культура поведения в	2	Уметь правильно сидеть за	показ с
1-2	(9 ч)	столовой.		столом, пользуется столовыми приборами.	объяснением, практическая работа
3		Культура еды: пользование салфеткой		Закрепления знаний детей о назначении салфетки во время еды	показ с объяснением, практическая работа
4-5		Сервировка стола	2	Уметь накрывать на стол	показ с объяснением, практическая работа
6-8		Самые полезные овощи и фрукты	3	Уметь различать овощи и фрукты	беседа
9		Обобщающий урок	1	Обобщение знаний по теме «Прием пищи»	Ролевая игра
10-11	Правила поведения и	Волшебные слова	2	Знать и правильно использовать слова в речи	
12-13	безопасность (18 ч)	Знакомство. Как вести себя в гостях	2	Применять правила поведения при общении	беседа
14-15		Безопасность в доме	2	Знать правила безопасности в доме	беседа
16		Пожарная безопасность: огонь	1	Правила пожарной безопасности	беседа
17		Безопасность при общении с животными	1	Знать правила безопасности при общении с животными	беседа
18-19		Правила поведения в лесу	2	Знать правила безопасности в лесу	беседа

20	Кожа, парез, ожог	1	Учатся отличать парез от	беседа
20			ожога	
	Первая помощь при	2	Учиться с помощью взрослого	показ с
21-22	парезах, ожогах		оказывать мед. помощь	объяснением,
21-22				практическая
				работа
	Мы – помощники.	4	Выполняют действия по	показ с
23-26			подражанию взрослого.	объяснением,
23-20			Обсуждают, какую помощь	практическая
			могут оказывать дома	работа
27	Обобщающий урок	1	Повторение ранее	Ролевая игра
21			приобретённых навыков	_