

Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Человек» 6 класса составлена в соответствии с адаптированной основной образовательной программой для умственно – отсталых детей (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) и следующими нормативными правовыми документами:

1. Закон РФ «Об образовании Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерством образования и науки РФ №1599 от 19.12.2014 г.;
3. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
5. Положение о рабочей программе учебных предметов в ГКУ «ПДДИ» МТ и СЗ КБР.

Отличительной особенностью данной рабочей программы является коррекционная и практическая направленность, индивидуализация обучения. Освоение рабочей программы учебного предмета «Человек», обеспечивает достижение обучающегося с умственной отсталостью (нарушениями интеллекта) двух видов результатов: личностных и предметных.

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, намывать 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, 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.

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) 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, 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 "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.

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.

Формирование представлений о себе, своих возможностях в ходе освоения учебного предмета «Человек» (знания о человеке и практика личного взаимодействия с людьми) в рамках данной предметной области происходит с использованием средств, расширяющих представления и обогащающих жизненный опыт обучающихся, например, сенсорных средств, воздействующих на различные чувственные анализаторы и вызывающих положительные реакции обучающихся на окружающую действительность. Учебный предмет «Человек» предполагает использование широкого спектра демонстрационного учебного материала (фото, видео, рисунков), тематически связанного с социальной жизнью человека, ближайшим окружением. Данные материалы могут использоваться как в печатном виде (книги, фото альбомы), так и в электронном (воспроизведение записи с носителя электронной информации). Для освоения социальных ролей и общепринятых правил в процессе обучения используются различные ролевые игры, для которых в арсенале учебно-дидактических средств необходимо иметь игрушки, игровые предметы и атрибуты, необходимые в игровой деятельности детей: мебель, посуда, транспорт, куклы, маски, костюмы и т.д.

**Календарно – тематическое планирование
«Человек» 68 часов**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемый результат	Вид деятельности	Дата по плану	Дата по факту
	<u>1 четверть(16 часов)</u>					
1	Идентификация себя как девочки (мальчика)	1	Представлять о себе как «Я». Идентифицировать себя по половому признаку. Осознавать общность и различие с другими.	Беседа. Рассматривание иллюстраций, фото.		
2	Называние своего имени и фамилии.	1	Формировать представление о себе. Называть свое имя и фамилию.	Беседа. Игра «Знакомство». Рассматривание фото.		
3	Сообщение сведений о себе.	1	Рассказывать о себе, называть сведения о себе, своих интересах, желаниях.	Беседа. Пиктограммы. Рассматривание фото.		
4.5	Узнавание (различение) частей тела.	2	Называть части тела, показывать их на картинках, на себе.	Рассматривание картинок. Дидактическая игра – «Собери пазлы».		
6.7	Знание назначения частей тела.	2	Знать значение частей тела.	Беседа. Рассказ педагога о гигиене частей тела. Рассматривание пособия-схемы.		
8,9	Узнавание (различение) частей лица человека.	2	Показывать части лица человека на картинке и на себе.	Игровое пособие « Лицо человека». Показ на кукле частей лица. Плакат.		
10	Знание назначения частей лица.	1	Называть назначение	Иллюстрации. Загадки.		

			каждой части лица.	Рассматривание картинок. Рассказ педагога об уходе за частями лица.		
11,12	Знание строения человека.	2	Называть как устроен человек, показывать на картинке части тела, называть значение внутренних органов.	Рассматривание пособия «Как устроен человек», нахождение частей тела на пособии, с педагогом показ на схеме тела внутренние органы человека (сердце, легкие, печень, почки, желудок).		
13,14	Сообщение о состоянии своего здоровья.	2	Определять свое самочувствие (как хорошее или плохое), сообщать взрослым о болезненных ощущениях.	Беседа. Пособие - схема «Устройство человека» Игровой момент «На приеме у врача».		
15,16	Знание вредных привычек.	1	Называть какие привычки вредны для здоровья, поддерживать здоровый образ жизни.	Беседа. Иллюстрации. Рассказ педагога о вредных для здоровья привычках.		
	Всего:	16				
	<u>2 четверть(16 часов)</u>					
1,2	Узнавание (различение) предметов одежды и их назначение.	2	Называть предметы одежды и их назначение.	Предметы верхней одежды. Рассматривание, Сравнение реальных предметов.		
3.4	Узнавание (различение) деталей предметов одежды и назначение.	2	Показывать детали разных предметов одежды, знать их разнообразие.	Рассматривание предметов одежды. Дидактическая игра «Одежда».		
5	Узнавание (различение) предметов обуви.	1	Называть предметы обуви, находить нужный предмет обуви.	Рассматривание реальных предметов обуви. Игра « Найди пару».		

6	Знание назначения видов обуви. Различение сезонной обуви	1	Называть виды обуви, различать обувь по сезону, использовать по назначению.	Показ обуви на иллюстрациях, сравнение с реальными предметами. Игра «Одень по сезону»		
7,8	Узнавание (различение) головных уборов и их назначение.	2	Называть виды головных уборов и их использование в зависимости от сезона.	Рассматривание картинок и реальных предметов. Узнавание (различение) головных уборов (шапка, шляпа, кепка, панама, платок).Надевание головного убора.		
9,10	Различение по сезонам предметов одежды.	2	Подбирать одежду по сезону.	Игра с пособием «Подбери куклам одежду»		
11	Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий	1	Выбирать одежду в зависимости от погодных условий.	Игра « Одень куклу на прогулку». Рассматривание картинок.		
12,13	Различение видов одежды (повседневная, праздничная, рабочая, домашняя, спортивная).	2	Различать виды одежды в зависимости от предстоящего мероприятия.	Рассматривание журналов с моделями одежды. Игра « Одень кукол на праздник»		
14	Расстегивание (застегивание) пуговиц, молнии, липучки, кнопки, шнурки.	1	Расстегивать (застегивать) пуговицы, молнии, липучки (кнопки, шнурки)	Тренировочные упражнения в расстегивании и застегивании застежек на предметах одежды.		
15,16	Развязывание (завязывание) шнурков.	2	Развязывать и завязывать шнурки	Упражнение на специальных рамках.		
	Всего:	16				
	<u>3 четверть(20 часов)</u>					
1,2,3	Соблюдение последовательности действий при раздевании и одевании.	3	Раздеваться и одеваться в определенной последовательности.	Самостоятельно одеваться и раздеваться последовательно, контролируя действия		

			Контролировать свой внешний вид.	соответственно пиктограммам, захватывать края кофты (куртки) при раздевании.		
4,5	Различение лицевой (изнаночной) стороны одежды	2	Различать лицевую и изнаночную стороны одежды.	Рассматривание и складывание предметов одежды.		
6,7	Различение передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды.	2	Показывать переднюю (заднюю) стороны одежды (брюки, юбку, платье), верх (низ) одежды.	Рассматривание реальных предметов одежды, нахождение нужной стороны одежды. Игра с куклой и одеждой.		
8,9	Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка).	2	Различать правый (левый) ботинок (сапог, тапок) и правильно надевать обувь.	Обувание обуви (захват двумя руками голенища правого сапога, вставление ноги в сапог, захват двумя руками голенища левого сапога, вставление ноги в сапог). Соблюдение последовательности действий при обувании.		
10,11	Выворачивание одежды	2	Выворачивать одежду (колготки, брюки, платье) на лицо (изнанку).	Определение стороны одежды, выворачивание одежды.		
12,13	Узнавание (различение) детей и взрослых.	2	Узнавать (различать) детей и взрослых, называть их по имени.	Просмотр видеоролика. Называние детей и взрослых.		
14,15	Узнавание детей и взрослых на фото	2	Узнавать детей и взрослых на фото, показывать на фото	Рассматривание фото. Называние детей и взрослых.		
16,17	Уход за волосами.	2	Называть правила ухода за волосами, средства по	Беседа. Просмотр иллюстраций журнала. Рассказ		

			уходу за волосами.	педагога ,рассматривание средств для волос.		
18	Расчесывание волос. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании волос.	1	Соблюдать последовательность действий при мытье и вытирании волос. Уметь расчесывать волосы.	Рассказ об уходе за волосами. Мытье волос куклы. Вытирание волос.		
19,20	Соблюдение последовательности действий при сушке волос феном. Техника безопасности.	2	Знать правила пользования феном, соблюдать технику безопасности при пользовании. Соблюдать последовательность действий при сушке волос феном.	Беседа о Технике безопасности. Мытье волос куклы. Сушка волос феном.		
	Всего:	20				
	<u>4 четверть (16 часов).</u>					
1,2	Чистка зубов.	2	Совершать ежедневный уход за полостью рта, знать правила чистки зубов.	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.		
3	Пользование косметическими средствами.	2	Уметь пользоваться косметическими средствами (дезодорантом, туалетной водой,	Нанесение декоративного покрытия на ногтевую поверхность. Пользование кремом для рук. Пользование		

			гигиенической помадой, духами), пользоваться кремом для рук, наносить покрытие на ногтевую поверхность.	гигиенической помадой. Контроль своего внешнего вида в зеркале.		
4	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног	1	Уметь мыть и вытирать ноги, соблюдая последовательность действий.	Мытье и вытирание ног намачивание ног, намыливание ног, смывание мыла, вытирание ног.		
5,6	Соблюдение последовательности действий в туалете	2	Соблюдать последовательность действий при пользовании туалетом. Правильно пользоваться туалетной бумагой, гигиеническими прокладками.	Беседа. Обсуждение соблюдения гигиенических правил при пользовании туалетом.		
7,8	Питье через соломинку. Питье из кружки (стакана) Наливание жидкости в кружку.	2	Уметь пить через соломинку и из кружки (стакана). Уметь наливать жидкость в кружку.	Питье из кружки и через соломинку. Наливание чая в кружку, втягивание (вливание) жидкости в рот, опускание кружки (стакана) на стол.		
9,10	Еда ложкой, вилкой.	2	Правильно пользоваться столовыми приборами для принятия пищи: ложкой, вилкой.	Просмотр видеоролика. Прием пищи.		
10,11	Сервировка стола к завтраку.	2	Уметь сервировать стол к завтраку, обеду, убирать посуду со стола.	Рассматривание плаката. Игра « Ждем гостей».		
12,13	Накладывание пищи в тарелку. Пользование салфеткой.	2	Соблюдать аккуратность и технику безопасности при накладывании пищи в тарелку. Пользоваться	Беседа. Упражнение в накладывании пищи в тарелку.		

			салфеткой при приеме пищи.			
14,15	Мытье посуды.	2	Уметь выполнять действия при мытье чайной посуды, соблюдая гигиенические правила и технику безопасности.	Игра «Уберем в столовой». Мытье посуды. Вытирание посуды.		
16	Повторение по итогам года	1	Самостоятельно соблюдать все гигиенические правила и нормы поведения в течение дня.	Просмотр фото и видео. Беседа по итогам года. Беседа на тему «Все умеем сами».		
	Всего:	16				
	Всего за год:	68				