

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08.2023

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ школы-интерната №22

  
Иванова И.Ю.

Приказ № 250 от 31.08.2023

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат № 22 Невского района Санкт-Петербурга**

Рабочая программа

**«Человек»**

для 5 Д класса

учитель: Большакова Е.И.

на 2023-2024 учебный год

## **Пояснительная записка.**

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. 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 разработана с учётом предложений по составлению адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Обязательный минимум содержания и требования к уровню подготовки обучающихся в данной программе определены в соответствии с требованиями Стандарта к результатам образования. Для разработки структуры основной образовательной программы за основу взяты концептуальные основы специального федерального государственного стандарта. Основные концептуальные положения, определяющие содержание образовательной программы: дифференцированный, личностно-ориентированный подход к обучению, воспитанию и развитию каждого ребёнка, здоровьесберегающая среда в учреждении, способствующая сохранению и укреплению здоровья всех участников образовательного процесса.

### **Цель:**

- формирование начальных знаний о природе, обществе и человеке, основ экологической культуры и здорового образа жизни

### **Задачи:**

-формирование представлений о себе и о собственном теле;

-осознание общности и различий с другими (пол, возраст);

-распознавание своих ощущений и обогащение сенсорного опыта;

-развитие способности осознавать и выражать свои интересы;

-формирование умений определять свое самочувствие (как хорошее, или плохое); локализовать болезненные ощущения и сообщать о них взрослому;

-повышение уровня самостоятельности и независимости в процессе самообслуживания;

- формирование умения обслуживать себя, следить за своим внешним видом;
- формирование представлений о своих обязанностях, бытовой и досуговой деятельности;
- создание условий для выработки необходимых умений и навыков здорового образа жизни;
- формирование представлений о себе самом и о людях ближайшего окружения;
- развитие познавательного интереса к изучению природы, общества и человека.

#### **Нормативные документы:**

Программа по предмету «**Человек**» составлена на основании:

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19.12. 2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
- Положения о рабочей программе, принятого на заседании Управляющего совета 08.06.2021 г, протокол № 5
- Учебного плана, реализующего адаптированную основную общеобразовательную программу образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ФГОС, вариант 2 на 2023-2024 учебный год.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) , 2 вариант.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

В 2023– 2024 учебном году: 5 класс – 34 рабочие недели.

На изучение предмета «**Человек**» в 5 классе по учебному плану отводится 2 часа в неделю. Дополнительный 1 час добавлен из части, формируемой участниками образовательных отношений для лучшего усвоения наиболее сложных тем программы: «Гигиена тела», «Обращение с одеждой и обувью» таким образом, курс рассчитан на 3 часа в неделю (102 часа в год).

**Реализация учебной программы обеспечивается специально подобранным УМК.**

#### **Использование современных технологий:**

- здоровьесберегающие;

- личностно-ориентированное обучение;
- игровые;
- информационно-коммуникационные;
- интерактивные практикумы.

**Формы организации учебного процесса:**

- экскурсии;
- игровая;
- предметно-практическая;
- трудовая;
- элементарная учебная деятельность.

**Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через** использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий, распределение содержания программы, исходя из психофизиологических особенностей класса

В соответствии со ст. 16. **Федерального закона** от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ.

В этом случае для обучающихся готовятся задания с указанием контрольных сроков их выполнения, которые размещаются на официальном сайте ОУ в специальном разделе или высылаются доступными для обучающихся способами.

Информационно-коммуникационные средства, используемые в школе-интернате: социальная сеть «ВКонтакте», мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp), облачные сервисы Яндекс, Mail, Google, электронная почта, СМС-сообщения.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- консультация;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа.

Использование технологий электронного обучения в образовательном процессе предполагает следующие виды учебной деятельности:

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Форма, режим</b>	<b>Этап изучения материала</b>
Установочные занятия	Очная, заочная, в индивидуальном или групповом режиме – в зависимости от особенностей и возможностей обучающихся (режим online или offline)	Перед началом обучения, перед началом курса, перед началом значимых объемных или сложных тем курса
Самостоятельное изучение материала	Заочная, на основе рекомендованных информационных источников (режим online или offline)	Во время карантина или переноса учебных занятий
Консультирование	Индивидуально или в группе, в режиме online или offline	В процессе изучения учебных курсов – по мере возникновения затруднений у обучающегося
Контроль	Заочно (в режиме online или offline)	По завершении отдельных тем или курса в целом

Текущий контроль при организации освоения образовательных программ или их частей с применением дистанционных образовательных технологий может организовываться в следующих формах:

- устный опрос;
- практическая работа;
- собеседование;
- выполнение практического задания (индивидуально или в группах);

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся проводится согласно локальному нормативному акту ОУ.

### **Межпредметные связи:**

- с уроками музыки и движения;
- с уроками окружающего природного мира;
- с уроками изобразительной деятельности.
- с уроками социального сенсорного развития;
- с уроками адаптивной физкультуры.

### **Примерное содержание предмета**

#### *Представления о себе.*

Идентификация себя как мальчика (девочки), юноши (девушки). 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.*

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 (джермпер, 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.

#### *Туалет.*

Сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и опрвление малой/большой нужды. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение последовательности действий в туалете (поднимание крышки (опускание сидения), спускание одежды (брюк, колготок, трусов), сидение на унитазе/горшке, опрвление нужды в унитаз, пользование туалетной бумагой, одевание одежды (трусов, колготок, брюк), нажимание кнопки слива воды, мытье рук.

#### *Прием пищи.*

Сообщение о желании пить. Питье через соломинку. Питье из кружки (стакана): захват кружки (стакана), поднесение кружки (стакана) ко рту, наклон кружки (стакана), втягивание (вливание) жидкости в рот, опускание кружки (стакана) на стол. Наливание жидкости в кружку. Сообщение о желании есть. Еда руками. Еда ложкой: захват ложки, зачерпывание ложкой пищи из тарелки, поднесение ложки с пищей ко рту, снятие с ложки пищи губами, опускание ложки в тарелку. Еда вилок: 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.

#### **Содержание учебной программы:**

<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
Представление о себе	21 час
Правила здорового образа жизни	20 часов
Гигиена тела	23 часа
Обращение с одеждой и обувью	9 часов
Туалет	1 час
Прием пищи	5 часов
Семья	8 часов
Любимые игры и увлечения	3 часа
Гендерные принадлежности	12 часов
<b>Итого:</b>	<b>102 часа</b>

#### **Планируемые результаты**

**Ожидаемые личностные** результаты освоения АООП заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

**Возможные предметные результаты** заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся, а также специфики содержания предметных областей.

### Тематическое планирование

№ урока	Тема	Количество часов
1 2	Как устроен наш организм.	2
3 4	Как работает наш организм.	2
5 6	Строение человека: скелет и мышцы.	2
7 8	Осанка.	2
9 10	Строение человека: кожа.	2
11 12	Органы чувств.	2
13 14	Здоровье человека.	2
15 16	Соблюдение режима школьника.	2
17 18	Режим питания школьника.	2
19 20	Витамины в рационе питания школьника	2
21 22	Сюжетно – ролевая игра «Купи продукты для малыша»	2
23 24	Ногти. Правильный уход за ногтями.	2
25 26	Закрепление названий частей лица. Гигиена лица.	2
27	Гигиена полости рта.	2

28		
29	Длинные и короткие волосы. Правила ухода.	1
31	Правила пользования гардеробом. Дидактическая игра «Оденемся в школу»	2
32		
33	Обувь на все сезоны.	2
34		
35	Разные стороны одежды.	2
36		
37	Туалетная бумага. Отматывание бумаги.	1
38	Культура приема пищи.	1
39	Дидактическая игра «Если вы вежливы»	2
40		
41	Я и члены моей семьи.	2
42		
43	Профессии членов семьи и обязанности по дому.	2
44		
45	Семейные праздники.	2
46		
47	«Рассказ о себе»	2
48		
49	Правила здорового образа жизни. «Береги глаза»	2
50		
51	Закаливание организма	1
52	Головные уборы. Профилактика болезней.	2
53		
54	Профилактика болезней. Влажная уборка помещений.	2
55		
56	Правила личной гигиены.	1
57	Предметы личной гигиены.	2
58		

59 60	Утренний и вечерний туалет.	2
61	Навыки, связанные с гигиеной тела.	1
62	Верхняя одежда.	1
63	Одежда для дома.	1
64	Одежда для спорта.	1
65 66	Столовая посуда. Умение правильно использовать столовые приборы.	2
67 68	«Папа, мама, я - дружная семья»	2
69 70	«Все люди равные».	2
71 72	«Светлые и темные люди»	2
73 74	«Большой и маленький человек»	2
75 76	Я – мальчик. Я – девочка.	2
77 78	Мои данные.	2
79 80	«Я – человек»	2
81 82	«Что делать, если я упал, ударился»	2
83 84	Сообщение о своем состоянии: «Мне больно»	2
85 86	Правила мойки овощей и фруктов.	2

87 88	Овощи и фрукты в жизни человека.	2
89 90	Сюжетно – ролевая игра «Купи овощи и фрукты для семьи»	2
91 92	Подстригание ногтей ножницами.	2
93 94	Нанесение косметического средства на лицо.	2
95 96	Полость рта.	2
97 98	Правила ухода за волосами.	2
99	Правила мытья волос.	2
100 101	Мои любимые игры, увлечения.	2
102	Мое свободное время.	1