

**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**

**по предмету «Человек»**

**для 1 «Г» класса**

**на 2023-2024 учебный год**

**учитель: Мацакова Г.А.**

## 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. Ребенок социализируется в процессе взаимодействия с семьей, окружающим его миром.

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

**Цель:** Формирование представления о себе самом и ближайшем окружении.

**Задачи:**

- формирование представлений о себе, осознание общности и различий с другими;
- 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, мытье 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.

Воспитательный потенциал предмета «Человек» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
- включение в урок игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- использование воспитательных возможностей содержания урока через подбор соответствующих заданий;
- применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командному взаимодействию с одноклассниками.

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 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. 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 ребенка 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 и др., проводится с детьми младшего возраста, а обучение бритью, уходу за кожей лица, мытью в душе и др. проводится с детьми более старшего возраста.

Большинство разделов включает задачи, требующие обучения отдельным операциям, например, при мытье рук ребенок учится удерживать руки под струей воды, намывать 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. На последнем этапе обучения ребенок учится принимать душ, мыть голову и т.д.

При формировании навыков самообслуживания важно объединять усилия специалистов и родителей. Работа, проводимая в школе, 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 и др.) осуществляется в рамках коррекционно-развивающих занятий.

### **Нормативные документы**

#### ***Программа составлена на основании:***

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Положения о рабочей программе, принятого решением Управляющего совета 08.06.2021 г., протокол № 5.
- Учебного плана, реализующего адаптированную основную общеобразовательную программу обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2 на 2023 – 2024 учебный год.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 2 вариант.

#### **Рабочая программа рассчитана на 99 часов в год (3 часа в неделю).**

В 2023 – 2024 учебном году: 1 класс – 33 рабочих недели.

На изучение предмета «Человек» в 1 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.

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

Для организации более эффективного обучения с применением дистанционных образовательных технологий можно использовать следующие образовательные ресурсы: «Учи.ру», «ЯКласс» «Яндекс.Учебник», «Лекториум» и др.

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

здоровьесберегающие;  
лично-ориентированное обучение;  
игровые;  
информационно-коммуникационные;

интерактивные практикумы.

**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.**

***Формы организации учебного процесса:***

экскурсии;  
игровые занятия;  
предметно-практическая деятельность;  
элементарная учебная деятельность.

***Методы обучения:***

демонстрация;  
наблюдение;  
объяснение;  
сравнение;  
упражнение;  
беседа.

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.

Реализация образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий осуществляется при наличии у обучающихся персонального компьютера/ноутбука/планшета, любое из этих устройств должно иметь выход в интернет.

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.

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

- консультация;
- практическое занятие.

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:

- выполнение практического задания (индивидуально или в группах);
- выполнение индивидуального или группового творческого задания.

**Текущий контроль успеваемости проводится в следующих формах:**

наблюдение  
устный опрос  
практическая работа  
собеседование

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

**Межпредметные связи.**

При обучении предмету «Человек» используются межпредметные связи с предметами: речь и альтернативная коммуникация, окружающий социальный мир, коррекционно-развивающие занятия.

### Содержание предмета

**Представления о себе.**

Умение откликаться на свое имя. Узнавание себя в зеркале. Узнавание (различение) частей лица и тела (руки, ноги, голова, туловище) человека (глаза, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы).

**Гигиена тела.**

Различение вентилей с горячей и холодной водой. Регулирование напора струи воды. Смешивание воды до комфортной температуры. Вытирание рук полотенцем.

**Обращение с одеждой и обувью.**

Узнавание (различение) предметов одежды: рубашка (блузка, футболка), майка, трусы, юбка (платье), брюки (джинсы, шорты), носки (колготки). Знание назначения предметов одежды. Узнавание (различение) предметов обуви: сапоги (валенки), ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки.

**Туалет.**

Сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и оправление малой/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.

**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.

Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) детей и взрослых.

### Предполагаемые результаты освоения программы:

- 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 и конкретных учебных предметов.

## Тематическое планирование

| №<br>урока | Тема   | Кол-во часов |
|------------|--|--------------|
| 1.         | Упражнения на знакомство с учителем  | 1            |
| 2.         | Упражнения на знакомство с одноклассниками                                     | 1            |
| 3.         | Упражнения на знакомство с учителем и одноклассниками                          | 1            |
| 4.         | Работа с фотографией и зеркалом: «Кто я?»                                      | 1            |
| 5.         | Работа с фотографией и зеркалом: «Кто я?»                                      | 1            |
| 6.         | Работа с фотографией и зеркалом: «Кто я?»                                      | 1            |
| 7.         | Упражнения на узнавание частей лица: глаза, рот, нос, уши.                     | 1            |
| 8.         | Упражнения на узнавание частей лица: глаза, рот, нос, уши.                     | 1            |
| 9.         | Упражнения на узнавание: рот, зубы, язык.                                      | 1            |
| 10.        | Упражнения на узнавание: рот, зубы, язык.                                      | 1            |
| 11.        | Упражнения на узнавание частей тела: руки, ноги, голова, туловище.             | 1            |
| 12.        | Упражнения на узнавание частей тела: руки, ноги, голова, туловище.             | 1            |
| 13.        | Различение вентилей с горячей и холодной водой. Упражнения «Горячий-холодный». | 1            |
| 14.        | Различение вентилей с горячей и холодной водой. Упражнения «Горячий-холодный». | 1            |
| 15.        | Упражнение в намыливании и смывании рук. Игра-имитация.                        | 1            |
| 16.        | Регулирование напора струи воды.   | 1            |
| 17.        | Регулирование напора струи воды.   | 1            |
| 18.        | Регулирование напора струи воды.   | 1            |
| 19.        | Смешивание воды до комфортной температуры.                                     | 1            |
| 20.        | Смешивание воды до комфортной температуры.                                     | 1            |
| 21.        | Смешивание воды до комфортной температуры.                                     | 1            |
| 22.        | Вытирание рук полотенцем.  | 1            |
| 23.        | Вытирание рук полотенцем.  | 1            |
| 24.        | Вытирание лица полотенцем.   | 1            |
| 25.        | «Одежда»   | 1            |
| 26.        | «Одежда»   | 1            |
| 27.        | «Одежда»   | 1            |
| 28.        | «Обувь»  | 1            |
| 29.        | «Обувь»  | 1            |

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 30. | «Обувь»   | 1 |
| 31. | Дидактические игры на различение одежды и обуви: «Покажи, что это?» | 1 |
| 32. | Дидактические игры на различение одежды и обуви «Покажи, что это?»  | 1 |
| 33. | Дидактические игры на различение одежды и обуви «Покажи, что это?»  | 1 |
| 34. | Знакомство с туалетом.  | 1 |
| 35. | Соблюдение последовательности действий в туалете                    | 1 |
| 36. | Соблюдение последовательности действий в туалете                    | 1 |
| 37. | Соблюдение последовательности действий в туалете                    | 1 |
| 38. | Дидактическая игра «В гостях у Маши»                                | 1 |
| 39. | Дидактическая игра «В гостях у Маши»                                | 1 |
| 40. | Дидактическая игра «В гостях у Маши»                                | 1 |
| 41. | Дидактическая игра «Кто ты?»  | 1 |
| 42. | Дидактическая игра «Кто ты?»  | 1 |
| 43. | Дидактическая игра «Где твоя мама?», «Где твой папа?»               | 1 |
| 44. | Дидактическая игра «Где твоя мама?», «Где твой папа?»               | 1 |
| 45. | Дидактическая игра «Где твоя мама?», «Где твой папа?»               | 1 |
| 46. | «Я люблю вас, мама, папа, сестренка, братишка, бабушка и дедушка»   | 1 |
| 47. | «Я люблю вас, мама, папа, сестренка, братишка, бабушка и дедушка»   | 1 |
| 48. | «Это мое лицо»  | 1 |
| 49. | «Это мое лицо»  | 1 |
| 50. | «Это мое лицо»  | 1 |
| 51. | «Мы смотрим, дышим, спим, едим»                                     | 1 |
| 52. | «Мы смотрим, дышим, спим, едим»                                     | 1 |
| 53. | «Мы смотрим, дышим, спим, едим»                                     | 1 |
| 54. | «Это мое тело»  | 1 |
| 55. | «Это мое тело»  | 1 |
| 56. | Игровые упражнения «Это делать я умею»                              | 1 |
| 57. | Игровые упражнения «Это делать я умею»                              | 1 |
| 58. | Игровые упражнения «Это делать я учусь»                             | 1 |
| 59. | Игровые упражнения «Это делать я учусь»                             | 1 |
| 60. | «Мою руки»  | 1 |
| 61. | «Мою руки»  | 1 |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 62. | «Мою руки»                                   | 1 |
| 63. | «Чищу зубы»                                  | 1 |
| 64. | «Чищу зубы»                                  | 1 |
| 65. | «Чищу зубы»                                  | 1 |
| 66. | «Мою лицо»                                   | 1 |
| 67. | «Мою лицо»                                   | 1 |
| 68. | «Мою лицо»                                   | 1 |
| 69. | « С добрым утром»                            | 1 |
| 70. | «Уроки Мойдодыра»                            | 1 |
| 71. | «Моем куклу»                                 | 1 |
| 72. | «Кукла Катя ложится спать»                   | 1 |
| 73. | «Куклы Катя и Федя идут гулять»              | 1 |
| 74. | «Кукла Катя ложится спать»                   | 1 |
| 75. | «Надень, завяжи, застегни одежду»            | 1 |
| 76. | «Надень, завяжи, застегни одежду»            | 1 |
| 77. | «Надень, завяжи, застегни одежду»            | 1 |
| 78. | «Надень, завяжи, застегни обувь»             | 1 |
| 79. | «Надень, завяжи, застегни обувь»             | 1 |
| 80. | «Надень, завяжи, застегни обувь»             | 1 |
| 81. | Дидактическая игра «Сводим куклу в туалет»   | 1 |
| 82. | Правила пользования туалетом                 | 1 |
| 83. | Правила пользования туалетом                 | 1 |
| 84. | Правила пользования туалетом                 | 1 |
| 85. | Дидактические игры: «Хочу пить», «Хочу есть» | 1 |
| 86. | Дидактические игры: «Хочу пить», «Хочу есть» | 1 |
| 87. | Дидактические игры: «Хочу пить», «Хочу есть» | 1 |
| 88. | Сюжетно-ролевая игра «Идем в гости к Маше»   | 1 |
| 89. | Сюжетно-ролевая игра «Идем в гости к Маше»   | 1 |
| 90. | Сюжетно-ролевая игра «Идем в гости к Маше»   | 1 |
| 91. | «Я и моя семья»                              | 1 |
| 92. | «Я и моя семья»                              | 1 |
| 93. | «Я и моя семья»                              | 1 |



|     |  |   |
|-----|--|---|
| 94. | Дидактическая игра «Моя семья»                   | 1 |
| 95. | Дидактическая игра «Моя семья»                   | 1 |
| 96. | Дидактическая игра «Моя семья»                   | 1 |
| 97. | Сюжетно-ролевая игра «Помогаем бабушке готовить» | 1 |
| 98. | Сюжетно-ролевая игра «Помогаем бабушке готовить» | 1 |
| 99. | Сюжетно-ролевая игра «Помогаем бабушке готовить» | 1 |