

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат № 14 п. Надвоицы»

<p><b>«Принято»</b> на заседании педагогического совета школы Протокол № 1 от « 31 » августа 2023 г.</p>	<p><b>«Утверждаю»</b> Директор МКОУ «СКО школа-интернат № 14 п. Надвоицы» _____ Иванова Н.А. « 31 » августа 2023 г.</p>
--	---

Рабочая программа по предмету  
**«Человек»**  
1 доп., 1 - 4 классы

Составитель: Бородина А. А.

2023 г.

## 1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовая база составления программы «Человек»:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
3. Приказ от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
5. Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» № 442 от 28.08.2020 г.;
6. Локальные акты МКОУ «СКО школа-интернат №14 п. Надвоицы».

Программа направлена на образование учащихся с тяжелыми и множественными нарушениями развития (ТМНР), первый этап.

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.

**Целью обучения** – овладение социально-бытовыми умениями, используемые в повседневной жизни.

### **Основные задачи реализации содержания:**

- 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 адекватное отношение к своим возрастным изменениям;
- формировать представления о возрастных изменениях;
- 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; развитие собственной активности ребенка;
- формирование устойчивой мотивации к выполнению заданий;
- формирование и развитие целенаправленных действий;
- развитие планирования и контроля деятельности.

## **2. Общая характеристика учебного предмета.**

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

Программа представлена следующими разделами: «Представления о себе», «Семья», «Гигиена тела», «Туалет», «Обращение с одеждой и обувью», «Приём 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, причёсываться 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 своём 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. Ребёнок 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 мытьё рук, питьё 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 струёй воды, намывать руки и т.д. После того как ребёнок 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 школьник 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.

### **Используемые технологии.**

Игровые, здоровьесберегающие; технологии разноуровневого и дифференцированного подхода.

### **Методы и формы работы.**

Основной формой организации процесса обучения является урок. Ведущей формой работы учителя с обучающимися на уроке является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода.

Методы работы:

-словесные – рассказ, объяснение, беседа, работа с книгой;

-наглядные – наблюдение, демонстрация;

-практические – уроки внеклассного чтения, упражнения, игры и коррекционные задания;

- методы мониторинга знаний и умений обучающихся – фронтальный и индивидуальный опрос;

- методы стимуляции.

### **Межпредметные связи.**

Окружающий природный мир – активизация и расширение словаря, развитие связной речи.

Речь и альтернативная коммуникация – составление логических цепочек, развитие грамматического строя речи, коррекция высших психических функций учащихся; осуществление более успешного умственного и речевого развития.

Счёт – определение количества предметов; сравнение предметов.

Музыка и движения – выполнение упражнений с движениями, сопровождающиеся речью.

### **Внеурочная деятельность.**

Гигиеническое воспитание включается в общий режим жизни детского коллектива. Проводится работа по соблюдению санитарного и гигиенического режима: уход за полостью рта, использование предметов индивидуального пользования: платков, нагрудничков, зубных щёток, расчёсок; соблюдение аккуратности в одежде, в причёске.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

На первом этапе обучения предмет представлен с дополнительного первого класса по 4 класс. Продолжительность учебного года в 1 дополнительном классе и в первом классе - 33 учебные недели, во 2, 3, 4 классах – 34 учебные недели. В учебном плане предмет реализуется в обязательной части.

Учебный предмет	1 дополнительный класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Человек	2	3	3	2	2

### **4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

#### Личностные результаты освоения учебного предмета

- формирование социально-значимых навыков и жизненных компетенций;
- осмысление своего социального окружения и освоение соответствующих возрасту системы ценностей и социальных ролей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
- владение алгоритмом действий в игровой, учебной, бытовой ситуации.

#### Предметные результаты освоения учебного предмета

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 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.
- 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.

*Минимальный уровень:*

- различает части тела человека на себе;
- реагирует на своё имя;
- открывает рычаг крана с водой, без регулирования напора, температуры воды;
- моет руки без мыла;
- ходит в туалет в сопровождении;
- принимает пищу с вспомогательными приспособлениями (фартук).

*Достаточный уровень:*

- дифференцирует себя с определенным полом, возрастной категорией;
- различает по внешнему виду девочек и мальчиков;
- различает части головы, туловища, руки и ноги на себе, на другом человеке, на кукле, на картинке;
- распознаёт свои имя и фамилию;
- определяет свой социальный статус (дочь/сын)
- дифференцирует напор и температуру воды;
- моет руки мылом, лицо водой;
- выполняет действия с аксессуарами одежды;
- выполняет одевание, раздевание, обувание;
- аккуратно принимает пищу.

## **5. Содержание учебного предмета.**

Программный материал не распределяется по годам обучения вследствие особенностей обучающихся с ТМНР. Отбор программного материала осуществляется в каждый год по результатам его усвоения и отражается в календарно-тематическом планировании на каждый год и СИПР каждого обучающегося.

### ***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.

### ***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). 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 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, мытьё рук.

#### ***Приём 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. 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 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.

### **6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.**

Класс: 1 дополнительный

Всего: 66 часов, 2 часа в неделю

Класс: 1

Всего: 99 часов, 3 часа в неделю

Класс: 2

Всего: 102 часа, 3 часа в неделю

Классы: 3, 4

Всего: 68 часов, 2 часа в неделю

Планирование составлено на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и

глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) Москва «Просвещение» 2017.

№	Содержание учебного предмета	Количество часов				
		1 дополнительный класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Представления о себе.	25	26	17	11	11
2	Семья.	7	14	5		5
3	Гигиена тела.	8	12	30	13	8
4	Туалет.	4	3	4	4	4
5	Обращение с одеждой и обувью.	14	28	39	30	24
6	Приём пищи.	8	16	6	10	10
7	Повторение.			1		6
	Итого:	66	99	102	68	68

### Основные виды учебной деятельности обучающихся:

- слушание объяснений учителя;
- систематизация учебного материала;
- выполнение практических заданий;
- просмотр учебных фильмов, презентаций;
- анализ таблиц;
- анализ проблемных ситуаций;
- работа с раздаточным материалом;
- проектная деятельность.

### 7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета.

Материально-техническое обеспечение:

Специально оборудованные душевые кабины; тренажеры для обучения обращению с одеждой и обувью; насадки для столовых приборов, посуда, предметные и сюжетные картинки, фотографии с изображением членов семьи ребенка; пиктограммы и видеозаписи действий, правил поведения, пиктограммы с изображением действий, операций самообслуживания, используемых при этом предметов и др. Кроме того, используются видеоматериалы, презентации, мультипликационные фильмы, иллюстрирующие внутрисемейные взаимоотношения; семейный альбом, рабочие тетради с изображениями контуров взрослых и детей для раскрашивания, вырезания, наклеивания, составления фотоколлажей и альбомов; обучающие компьютерные программы, способствующие формированию у детей доступных представлений о ближайшем социальном окружении. По возможности, используются технические средства: компьютер, видеопроектор и другое мультимедийное оборудование. Стеллажи для наглядных пособий, зеркала настенные и индивидуальные, столы, стулья и др.

Учебно-методическое обеспечение:

«Воспитание и обучение детей и подростков с тяжёлыми и множественными нарушениями развития» под ред. И. М. Бгажноковой, М., «Владос», 2013.

И. М. Бгажнокова, Л. Б. Баряева, Д. И. Бойков «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» М., «Владос», 2013.

Программа специальных (коррекционных) учреждений VIII вида М., «Просвещение» 2009г.