

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Управление образования администрации МО «Жигаловский район»
Тутурская школа

РАССМОТРЕНА

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДЕНА

Руководитель ШМО учителей
АООП

Методист по инклюзивному
образованию

Директор

Коротких Е.В.

Томилова О.С.

Спиридонова Л.М.

Протокол №1 от 30.08.2024 г.

30.08.2024 г.

Приказ от 30.08.2024 г.

№ 92-од

**Рабочая программа общего образования
Обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
Вариант 2**

«Человек»

(для 1-8 класса)

с. Тутура

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|-------------------------------------|----|
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ..... | 4 |
| III. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ | 5 |
| IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ | 11 |

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Человек» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО (вариант 2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г.№1026

ФАООП УО (вариант 2) адресована обучающимся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития, с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Человек» относится к предметной области «Окружающий мир» и является обязательной частью учебного плана.

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Человек» рассчитана на 1-8 классы.

ФАООП УО вариант 2 определяет цель и задачи учебного предмета «Человек».

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.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 "мое" и "не мое", 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.

Система оценки достижений

Оценка освоения программы происходит в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающегося. Для организации аттестации, обучающихся применяется метод экспертной оценки (на междисциплинарной основе). Задачей экспертной группы является выработка согласованной оценки достижений ребенка в сфере жизненных компетенций. В оценке результатов обучения участвуют родители (законные представители) обучающегося. Организация текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся регулируется соответствующим локальным актом Организации. Текущая аттестация проводится в форме мониторинга в конце каждого полугодия. В ходе текущей аттестации оценивается уровень самостоятельности обучающихся при выполнении ими осваиваемых действий. Оценка результатов обучения осуществляется по следующим критериям:

Красный - Выполняет задание с полной физической поддержкой, педагог полностью управляет процессом

Оранжевый - Выполняет задание «рука в руке», совместно, с появлением отдельных эпизодов начальной самостоятельной активности

Зелёный - Задание выполняет после инструкции и предшествующей совместной проработки, опираясь на алгоритм и частично на помощь педагога

Синий - Задание выполняет по образцу при постоянном поэтапном контроле со стороны педагога

Фиолетовый - Задание выполняет самостоятельно

(Степень участия педагога) Цвет-Характеристика с указанием степени помощи педагога.

III. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

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 коррекционноразвивающих занятий.

Содержание учебного предмета

Программа представлена 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, 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.

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 (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.

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.

IV. Тематическое планирование

2 класс (2 часа в неделю)

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения |
|------------------------------|---|--------------|-----------------|
| Представления о себе. | | 9 | |
| 1. | «Я – человек». Узнавание (различение) мальчика и девочки. | 1 | |
| 2. | «Я – человек». Представление о себе как о мальчике (девочке). | 1 | |
| 3. | «Я – человек». Идентификация себя как мальчика (девочки). | 1 | |
| 4. | Узнавание (различение) частей тела: голова (волосы, уши, шея, лицо). | 1 | |
| 5. | Узнавание (различение) частей тела: туловище (спина, живот). | 1 | |
| 6. | Узнавание (различение) частей тела: руки (локоть, ладонь, пальцы). | 1 | |
| 7. | Узнавание (различение) частей тела: ноги (колени, ступни, пальцы, пятка). | 1 | |
| 8. | Узнавание (различение) частей лица человека: глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы) | 1 | |
| 9. | Все люди разные. Кто я? Имя, фамилия, возраст. | 1 | |
| Гигиена тела. | | 12 | |
| 10. | Различение вентиля горячей и холодной водой. | 1 | |
| 11. | Регулирование напора струи воды. | 1 | |
| 12. | Смешивание воды до комфортной температуры. | 1 | |
| 13. | Сушка рук различными способами. | 1 | |
| 14. | Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук. | 1 | |
| 15. | Мой рот и язык. Уход за полостью рта. | 1 | |
| 16. | Мои зубы. Уход за зубами. | 1 | |

| | | | |
|--------------------------------------|---|-----------|--|
| 17. | Мой нос. Уход за носом. | 1 | |
| 18. | Мои глаза. Уход за глазами. | 1 | |
| 19. | Мои уши. Уход за ушами. | 1 | |
| 20. | Уход за волосами. | 1 | |
| 21. | Уход за ногами. | 1 | |
| Туалет | | 9 | |
| 22. | «Я хочу в туалет». Выражение просьбы доступными средствами. | 1 | |
| 23. | Унитаз. | 1 | |
| 24. | Кнопка слива. | 1 | |
| 25. | Смывание унитаза. | 1 | |
| 26. | Снятие нижнего белья. | 1 | |
| 27. | Туалетная бумага. | 1 | |
| 28. | Отматывание бумаги | 1 | |
| 29. | Самостоятельное надевание нижнего белья | 1 | |
| 30. | Гигиенические процедуры после посещения туалета. | 1 | |
| Обращение с одеждой и обувью. | | 21 | |
| 31. | Узнавание (различение) предметов одежды: пальто, куртка. | 1 | |
| 32. | Узнавание (различение) предметов одежды: перчатки. | 1 | |
| 33. | Узнавание (различение) предметов одежды: свитер | 1 | |
| 34. | Узнавание (различение) предметов одежды: рубашка | 1 | |
| 35. | Узнавание (различение) предметов одежды: майка | 1 | |
| 36. | Узнавание (различение) предметов одежды: платье | 1 | |
| 37. | Узнавание (различение) предметов одежды: брюки | 1 | |

| | | | |
|-------------------|---|----------|--|
| 38. | Узнавание (различение) предметов одежды: носки | 1 | |
| 39. | Виды одежды: домашняя одежда (нижняя одежда). Лицевая и изнаночная сторона. | 1 | |
| 40. | Узнавание (различение) видов обуви: сапоги. | 1 | |
| 41. | Узнавание (различение) видов обуви: кроссовки. | 1 | |
| 42. | Узнавание (различение) видов обуви: тапки. | 1 | |
| 43. | Назначение видов обуви: домашняя. | 1 | |
| 44. | Назначение видов обуви: школьная (вторая обувь) | 1 | |
| 45. | Узнавание (различение) деталей предметов одежды: пуговицы. | 1 | |
| 46. | Узнавание (различение) деталей предметов одежды: рукав. | 1 | |
| 47. | Узнавание (различение) видов головных уборов: шапка | 1 | |
| 48. | Узнавание (различение) видов головных уборов: кепка | 1 | |
| 49. | Назначение головных уборов. | 1 | |
| 50. | Виды застежек. Расстёгивание (развязывание) застёжек на одежде. | 1 | |
| 51. | Виды застежек. Расстёгивание (развязывание) застёжек на обуви. | 1 | |
| Приём пищи | | 8 | |
| 52. | Разные виды питья. | 1 | |
| 53. | Еда руками. | 1 | |
| 54. | Еда ложкой. | 1 | |
| 55. | Еда вилкой. | 1 | |
| 56. | Использование салфетки во время приёма пищи. | 1 | |
| 57. | Культура поведения в столовой. | 1 | |
| 58. | К нам пришли гости, накроем на стол. | 1 | |

| | | | |
|---------------|---|----------|--|
| 59. | Сервировка стола к чаепитию. | 1 | |
| Семья. | | 9 | |
| 60. | Узнавание (различение) членов семьи детей. | 1 | |
| 61. | Узнавание (различение) гипотетических членов семьи. | 1 | |
| 62. | Моя семья. | 1 | |
| 63. | Мама, папа. Социальная роль в семье. | 1 | |
| 64. | Братья, сестры. Социальная роль в семье. | 1 | |
| 65. | Бытовая деятельность членов семьи. Дидактическая игра «Мой дом и я в нем». | 1 | |
| 66. | Профессиональная деятельность членов семьи. | 1 | |
| 67. | Досуговая деятельность членов семьи: «Игра, хобби». | 1 | |
| 68. | Итоги года. Повторение | 1 | |

Тематическое планирование

8 класс (1 час в неделю)

| № п/п | ТЕМА УРОКА | Количество часов | Дата проведения |
|-----------------------------|--|------------------|-----------------|
| Представления о себе | | | |
| | Идентификация себя как юноши (девушки). | 1 | |
| | Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (сердце, легкие, печень, почки, желудок). | 1 | |
| | Знание назначения внутренних органов. | 1 | |
| | Знание вредных привычек. | 1 | |
| | Сообщение о состоянии своего здоровья. | 1 | |
| | Называние своего имени и фамилии. Называние своего возраста (даты рождения). | 1 | |
| | Знание возрастных изменений человека. | 1 | |
| | Сообщение сведений о себе, рассказ о себе | 1 | |
| | Органы чувств человека: глаза, уши, нос, язык, кожа | 1 | |
| | Эмоции человека. Какие они бывают? | 1 | |

| | | | |
|-------------------------------------|---|---|--|
| | Покровы тела: кожа. | 1 | |
| | Покровы тела: ногти, волосы | 1 | |
| | Здоровый образ жизни: гигиена жилища (проветривание, регулярная уборка). | 1 | |
| | Гигиена питания (полноценное и регулярное питание: овощи, фрукты, ягоды, хлеб, молочные продукты, мясо, рыба). | 1 | |
| | Режим сна, работы. Прогулки и занятия спортом. | 1 | |
| | Профилактика простуд: закаливание, одевание по погоде, проветривание помещений, предупреждение появления сквозняков. | 1 | |
| Туалет | | | |
| | Сообщение о желании сходить в туалет. | | |
| | Основные правила посещения туалетной комнаты. | | |
| Гигиена тела | | | |
| | Правила обращения с горячей водой (в кране, в чайнике), электричеством. | 1 | |
| | Гигиена кожи, ногтей | 1 | |
| | Гигиена волос (мытьё, расчесывание, обстригание). | 1 | |
| | Основные правила ухода за лицом человека. | 1 | |
| | Основные правила ухода за телом человека. | 1 | |
| | Пользование косметическими средствами: дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами. | 1 | |
| Обращение с одеждой и обувью | | | |
| | Расстегивание (развязывание), застёгивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка) (самостоятельно на манекене) | 1 | |
| | Самостоятельное одевание по погоде. Контроль своего внешнего вида. | 1 | |
| | Самостоятельное одевание и обувание в зависимости от предстоящего мероприятия. Контроль своего внешнего вида. | 1 | |
| Приём пищи | | | |
| | Правила обращения с газом, электроплитой (на кухне). | 1 | |
| | Совершенствование навыка еды и питья. Культура поведения за столом. | 1 | |
| | Сервировка стола (по выбору). | 1 | |
| | Культура еды. | 1 | |
| Семья | | | |
| | Семейные традиции. | | |
| | Правила безопасности во время летнего отдыха: | 1 | |

| | | | |
|--|--|----|--|
| | поведение на воде. | | |
| | Правила безопасного пребывания дома и на улице | 1 | |
| | | 34 | |