

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Хатар-Хадайская средняя общеобразовательная школа  
им. Е.Х. Ехануровой**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

  
\_\_\_\_\_

Долгонова Г.И.

Протокол № 6 от 30.08. 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР


  
\_\_\_\_\_

Шабаета З.С.

30.08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

/Директор

  
\_\_\_\_\_

Шабаета Д.Ю.

30.08. 2024 г.

**Адаптированная рабочая программа  
человек  
для ученицы 5 класса  
уровень основного общего образования**

**учитель Долгонова Генериде Иосифовна  
высшая квалификационная категория**

**с. Хадай, 2024**

## **Пояснительная записка**

Программа «Человек» предназначена для учащегося 5 класса с умеренной умственной отсталостью, составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), разработана в соответствии с требованиями федеральной государственной общеобразовательной системы (ФГОС).

Определение одного из вариантов АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) осуществляется на основе рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК), сформулированных по результатам его комплексного обследования, с учетом индивидуального плана развития (ИПР).

**Цель:** формирование представления о себе самом и ближайшем окружении, обучение заботе о себе.

### **Задачи предмета:**

- формирование представлений о себе;
- формирование представлений о собственном теле;
- формирование гигиенических навыков;
- формирование умения обслуживать себя;
- Формирование процесса взаимодействия с другими людьми и в первую очередь со своими родными и близкими;
- формирование организационных умений и навыков.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Содержание программы данного предмета обеспечивает: личностно-ориентированный подход во взаимодействии ребенка со взрослым; формирование у ученика комплекса личностных качеств и навыков социального поведения (самостоятельность, аккуратность, трудолюбие, умение слушать и слышать, принимать решение и выполнять его и т.д.).

Для детей с умственной отсталостью характерно отсутствие оттенков переживаний, неустойчивость и поверхностность эмоций и чувств. Волевая сфера характеризуется слабостью личных намерений и побуждений. Наиболее ярко это выражено в начальный период обучения младших школьников. Именно в этом возрасте дети нуждаются во внешней опоре поведения и деятельности, склонны копировать взрослого, открыты похвале. Приобщение ребенка к социальному миру начинается с развития представления 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.

### **Учебный предмет включает 6 разделов:**

1. Представления о себе
2. Семья
3. Обращение с одеждой и обувью
4. Гигиена тела
5. Туалет
6. Прием пищи

#### **1. В разделе «Представления о себе»**

- Идентификация себя как мальчика (девочки)
- Различение частей тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колени, ступня, пальцы, пятка)
- Знание назначения частей тела
- Различение частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы)
- Знание назначения частей лица

- Знание строения человека (скелет, кожа)
- Знание внутренних органов и их функций
- Знание вредных привычек
- Сообщение о состоянии своего здоровья
- Сообщение сведений о себе.
- Правила ЗОЖ
- Знание возрастных изменений человека.

## **2. В разделе «Гигиена тела»**

- Различение вентилей с горячей и холодной водой
- Регулирование напора струи воды
- Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук,
- Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица
- Чистка зубов. Полоскание полости рта.
- Гигиена кожи
- Расчесывание волос. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании волос

## **3. В разделе «Обращение с одеждой и обувью»**

- Узнавание (различение) предметов одежды
- Знание назначения предметов одежды
- Узнавание (различение) деталей предметов одежды: воротник, манжеты. (пуговицы, молнии, заклепки, липучки)
- Знание назначения деталей предметов одежды
- Расстегивание и застегивание липучки (молнии, пуговицы, кнопки)
- Узнавание (различение) предметов обуви
- Назначение видов обуви
- Различение сезонной обуви (зимняя, летняя, демисезонная)
- Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка)
- Снятие и обувание обуви
- Уход за обувью
- Узнавание (различение) головных уборов
- Различение сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная)
- Снятие и одевание предмета одежды
- Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды
- Уход за одеждой.
- Выворачивание одежды.
- Контроль за внешним видом.

## **4. В разделе «Туалет»**

- Сообщение о желании сходить в туалет
- Сидение на унитазе и оправление малой (большой) нужды
- Пользование туалетной бумагой
- Соблюдение последовательности действий в туалете

## **5. В разделе «Прием пищи»**

- Наливание жидкости в кружку.
- Еда руками. Еда ложкой.
- Еда вилкой
- Использование ножа: отрезание ножом кусочка пищи от целого куска
- Использование салфетки во время приема пищи.

## **6. В разделе «Семья»**

- Узнавание (различение) членов семьи
- Узнавание (различение) обучающихся и взрослых.
- Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи

- Представление о профессиональной деятельности членов семьи
- Рассказ о своей семье

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

Учебный предмет «Человек» входит в предметную область «Окружающий мир» обязательной части учебного плана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В соответствии с планом АООП и годовым календарным графиком программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю). Домашнее задание не предусмотрено.

### **Планируемые результаты учебного предмета**

#### **Личностные учебные действия:**

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- целостный, ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей

#### **Коммуникативные учебные действия**

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

#### **Регулятивные учебные действия**

- входить и выходить из помещения со звонком
- ориентироваться в пространстве класса (зала, помещения)
- пользоваться мебелью
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.)
- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения

#### **Познавательные учебные действия**

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов.
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале.
- пользоваться знаками, символами, предметами заместителями.
- устанавливать видо-родовые отношения предметов.

### **Содержание учебного предмета**

#### **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 вентиля 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, панамы, 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, ботинка: 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 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. 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.

#### **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.

#### **Тематическое планирование учебного предмета**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Как я провела лето	1
2.	Человек. Сходства и различие людей.	1
3.	Возрастные изменения человека	1

4.	Части тела человека.	1
5.	Назначение частей тела	1
6.	Части лица человека.	1
7.	Назначения частей лица	1
8.	Строение человека	1
9.	Внутренние органы. Их функции.	1
10.	Обобщенный урок по теме «Строение человека»	1
11.	Правила здорового образа жизни. Зарядка.	1
12.	Режим дня. Полезные и вредные привычки.	1
13.	Здоровье человека. Комплекс упражнений	1
14.	Сообщение о состоянии своего здоровья	1
15.	Сообщение сведений о себе.	1
16.	Проверочная работа по теме «Строение человека»	1
17.	ЗОЖ. Питание.	1
18.	Помощь пожилым людям	1
19.	ЗОЖ. Опасные бытовые предметы	1
20.	Различение вентиля с горячей и холодной водой	1
21.	Регулировка напора струи воды при мытье рук	1
22.	Гигиена рук и лица	1
23.	Глаза (гигиена, уход) и уши	1
24.	Нос, рот, значение, уход	1
25.	Чистка зубов. Полоскание полости рта	1
26.	Волосы. Уход за волосами.	1
27.	Кожа	1
28.	Кожа. Уход за раной	1
29.	Обобщающий урок по теме «Гигиена тела»	1
30.	Наливание жидкости в кружку	1
31.	Еда ложкой	1
32.	Еда вилкой	1
33.	Еда руками	1
34.	Использование ножа: отрезание ножом кусочка пищи от целого куска	1
35.	Использование салфетки во время приема пищи.	1
36.	Обобщающий урок по теме «Прием пищи»	1
37.	Туалет	1
38.	Проверочная работа по теме «Гигиена тела», «Прием пищи»	1
39.	Правила поведения за столом	1
40.	Чайный сервиз.	1
41.	Узнавание (различение) предметов одежды	1
42.	Назначения предметов одежды	1
43.	Детали предметов одежды. Их назначение.	1
44.	Практическое занятие по застегиванию, расстегиванию молний, заклепок, пуговиц на одежде	1
45.	Различение сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная)	1
46.	Снятие и одевание предмета одежды	1
47.	Выворачивание одежды.	1
48.	Одежда. Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды	1
49.	Одежда, уход за одеждой. Практическая работа по стирке одежды	1
50.	Обобщающий урок по теме «Одежда»	1
51.	Предметы обуви. Назначение видов обуви	1

52.	Различение сезонной обуви (зимняя, летняя, демисезонная)	1
53.	Различение правого (левого) ботинка (туфлей)	1
54.	Снятие и обувание обуви	1
55.	Обувь. Отличие женской и мужской обуви	1
56.	Обувь, уход за обувью	1
57.	Обобщающий урок по теме «Обувь»	1
58.	Узнавание(различение) головных уборов	1
59.	Графическое задание	1
60.	Магазин одежды	1
61.	Проверочная работа по теме» «Одежда и обувь»	1
62.	Я и моя семья	1
63.	Мои родственники	1
64.	Представление о семье	1
65.	Значение семьи в жизни человека	1
66.	Рассказ о семье (бытовая и досуговая деятельности)	1
67.	Я – помощник. Представление о профессиональной деятельности членов семьи	1
68.	Проверочная работа по теме «Семья»	1

**Описание материально-технического обеспечения учебного предмета:**

- компьютер;
- мультимедийный проектор;
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие содержанию программы.
- таблицы
- индивидуальные карточки

С рабочей программой ознакомлена: \_\_\_\_\_