

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Новомултанская школа-интернат»**

Рассмотрена на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
протокол № 1  
от «28» августа 2024г.

Утверждаю  
Директор  
\_\_\_\_\_ Л.А.Бушкова  
приказ № 63  
от «29» августа 2024г.

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «29» августа 2024г.

**Рабочая программа**  
по предмету «Человек»

**5 класс**

Составитель:  
учитель первой  
квалификационной категории  
Русских Т.Л.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Человек» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы ГКОУ УР «Новомултанская школа – интернат», вариант 2.

**Цель обучения** – формирование представления о себе самом и ближайшем окружении.

### **Задачи программы:**

1. Формирование умений умываться, мыться под душем, чистить зубы, мыть голову, стричь ногти, причесываться.
2. Формирование умения ориентироваться в одежде, соблюдать последовательность действий при одевании и снятии предметов одежды.
3. Формирование навыков обслуживания себя в туалете.
4. Формирование представлений о своем ближайшем окружении: членах семьи, взаимоотношениях между ними, семейных традициях.
5. Формирование умений соблюдать правила и нормы культуры поведения и общения в семье образцом культуры общения.
6. Формирование доброжелательного и заботливого отношения к окружающим, спокойный приветливый тон.
7. Учить понимать окружающих людей, проявлять к ним внимание, общаться и взаимодействовать с ними.

### **Общая характеристика учебного предмета**

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

### **Место предмета в учебном плане**

На изучение программного материала в пятом классе по учебному плану выделено 2 часа в неделю, 68 часов в год.

### **Формирование базовых учебных действий**

Программа формирования базовых учебных действий у обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР направлена на формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) и включает следующие задачи:

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения:
  - направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
  - умение выполнять инструкции педагога;
  - использование по назначению учебных материалов; • умение выполнять действия по образцу и по подражанию.
3. Формирование умения выполнять задание:
  - в течение определенного периода времени,

- от начала до конца,
- с заданными качественными параметрами.

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д. Задачи по формированию базовых учебных действий включаются в СИПР с учетом особых образовательных потребностей обучающихся. Решение поставленных задач происходит как на групповых и индивидуальных занятиях по учебным предметам, так и на специально организованных коррекционных занятиях в рамках учебного плана.

### **Возможные планируемые результаты освоения программы**

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. 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.

### **Содержание программы**

Программа представлена следующими разделами: «Представления о себе», «Семья», «Гигиена тела», «Туалет», «Одевание и раздевание», «Прием пищи».

#### **Представления о себе**

Идентификация себя как мальчика (девочки). Узнавание (различение) частей тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колени, ступня, пальцы, пятка). Знание назначения частей тела. Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). Знание вредных привычек. Сообщение о состоянии своего здоровья. Называние своего имени и фамилии. Называние своего возраста. Знание видов деятельности для организации своего свободного времени. Сообщение сведений о себе.

## ***Гигиена тела***

Различение вентиляей с горячей и холодной водой. Регулирование напора струи воды. Вытирание рук полотенцем. Сушка рук с помощью автоматической сушилки. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук: открывание крана, намачивание рук, намыливание рук, смывание мыла с рук, закрывание крана, вытирание рук. Нанесение крема на руки.

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.

Расчесывание волос. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании волос: намачивание волос, намыливание волос, смывание шампуня с волос, вытирание волос.

Мытье 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.

## ***Обращение с одеждой и обувью***

Узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), кофта, рубашка (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, шнура). 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, шнура). 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), нажатие 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**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Вид деятельности обучающихся
		Всего	Теоретических	Практических	
1	Представления о себе.	18	15	3	Слушание, игра, наблюдение за демонстрациями учителя, выполнение действий по образцу и по подражанию, использование по назначению учебных материалов с помощью взрослого.
2	Гигиена тела.	14	13	1	
3	Обращение с одеждой и обувью.	16	10	6	
4	Туалет.	5	3	2	
5	Прием пищи.	6	4	2	
6	Семья.	9	6	3	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>51</b>	<b>17</b>	

### Календарно – тематическое планирование

№ Уро-ка	Тема урока.	Кол-во часов	Дата проведения
1	Давайте познакомимся!	1	
2	Я – девочка, дочь.	1	
3	Я – ученица, одноклассница, подруга.	1	
4	Туалет. Предметы туалета.	1	
5	Туалет. Предметы туалета. Практическая работа.	1	
6	Части тела.	1	
7	Одежда для осени.	1	
8	Одежда для осени. Практическая работа.		
9	Гигиена рук. Практическая работа.	1	
10	Время суток: утро, день, вечер, ночь.	1	
11	Время суток: утро, день, вечер, ночь. Практическая работа.	1	
12	Режимные моменты.	1	
13	Правила поведения в столовой.	1	
14	Прием пищи.	1	
15	Подготовка к уроку. Практическая работа.	1	
16, 17	Кожа человека, уход.	2	
18	Предметы санитарии и гигиены.	1	
19	Правила техники безопасности при работе с моющими средствами.	1	
20	Уход за зубами.	1	
21,22	Стирка одежды. Практическая работа.	2	
23,24	Уход за одеждой. Практическая работа.	2	
25,26	«Ловкие ручки» (работа со шнуровкой). Шнурование ботинок. Практическая работа.	2	
27	Правила пользования вентилями горячей воды и холодной. Практическая работа.	1	
28	Моё тело.	1	
29,30	Члены семьи. Практическая работа.	2	
31,32	Осанка человека. Практическая работа.	1	
33,34	Одежда для зимы. Практическая работа.	2	
35	Аккуратный приём пищи.	1	
36	Поведение в бане, душе, ванной.	1	
37	Предметы санитарии и гигиены: мыло, мочалка, шампунь.	1	
38	Уход за волосами.	1	
39	Хранение одежды и обуви.	1	
40,41	Традиционные школьные праздники.	2	
42	Правила поведения в туалете.	1	
43,44	Части тела: лоб, подбородок, затылок, темя, локти, плечи, кисти рук, колени, ступни, пятки.	2	
45	Гигиена глаз, носа. Умение пользоваться носовым платком.	1	
46	Моя причёска.	1	
47	Мои одноклассницы, одноклассники, общение.	1	

48	Уход за кожей.	1	
49,50	Одежда для весны. Практическая работа.	2	
51	Время суток: утро, день, вечер, ночь.	1	
52	Столовые приборы.	1	
53,54	Сервировка стола. Уборка посуды после еды. Практическая работа.	2	
55	Сезонная одежда и обувь.	1	
56	Я дома. Помогаю маме.	1	
57,58	Вежливые слова. Практическая работа.	2	
59,60	Мой друг. Игры с друзьями. Практическая работа.	2	
61	Безопасное поведение. Дома, на улице.	1	
62	Безопасное поведение. В школе, на улице.	1	
63	Книга – друг.	1	
64	Мой дом. Традиционные праздники семьи.	1	
65	Мой домашний адрес.	1	
66	Члены семьи.	1	
67,68	Одежда для лета.	2	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	

### **Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

#### **Литература для учителя:**

- 1.Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для 1-4 классов общеобразовательных организаций/ М.: «ООО Русское слово – учебник», 2015.
2. Поляков В.В. Основы безопасности жизнедеятельности.2-4 кл.: Учебник для общеобразовательных учебных заведений.- 3-е изд. –М.: Дрофа: ДиК, 1998.

#### **Литература для обучающихся:**

- 1.Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для 1-4 классов общеобразовательных организаций/ М.: «ООО Русское слово – учебник», 2015.
2. Поляков В.В. Основы безопасности жизнедеятельности.2-4 кл.: Учебник для общеобразовательных учебных заведений.- 3-е изд. –М.: Дрофа: ДиК, 1998.

#### **Средства обучения:**

- 1.Ноутбук.
2. Набор «Доктор», Набор «Парикмахер», «Фрукты и овощи» (муляжи), предметные картинки, сюжетные картинки, развивающая игра «Головоломка», развивающая игра «Хамелеон», настольная игра «Судоку», настольная игра «Лото»