

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 10»

города Волжска Республики Марий Эл

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Фомичева Н.Б.

Протокол №1 от «02»  
сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР



Муравьева Э.Н.

«02» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ "СШ  
№ 10"



Галинова Н.П.

приказ № от «02» сентября  
2024 г. *№ 0204007*



**Рабочая программа и  
календарно-тематическое планирование  
8 АП класс  
по предметной области: «Окружающий мир»  
предмет: «Человек»  
на 2024 – 2025 учебный год**

Учитель – дефектолог Кузьминых Ольга Борисовна

Волжск, 2024 г.

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по предмету «Человек» для учащихся с умеренной умственной отсталостью разработана на основе программы: «Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжёлой, и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2)», одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

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. Программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

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.

Для реализации программы предмета «Человек» материально-техническое обеспечение включает: специально оборудованные санузлы для пользования ими обучающимися на инвалидных креслах-колясках; душевые кабины; тренажеры для обучения обращению с одеждой и обувью; насадки для столовых приборов, специальные кружки и другая посуда, облегчающая самостоятельный прием пищи детьми с нарушениями ОДА. 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 с подлокотниками, подножками и др.

### **Примерное содержание 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 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). 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.

**Календарно-тематическое планирование по предмету:**  
**«Человек»**  
**для учащихся с умеренной умственной отсталостью**

№ п/п	Дата проведения	Корре кция	Наименование разделов и тем
			<b>(2 часа в неделю)</b>
			<i>Представления о себе.</i>
<b>1</b>			Идентификация себя как мальчика (девочки), юноши (девушки).
<b>2</b>			<b>Узнавание (различение) частей тела</b> (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колени, ступня, пальцы, пятка). Знание назначения частей тела.
			<i>Семья.</i>
<b>3</b>			Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) детей и взрослых. Определение своей социальной роли в семье.
<b>4</b>			Различение социальных ролей членов семьи.

5			Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи.
6			Представление о профессиональной деятельности членов семьи. Рассказ о своей семье.
			<i><b>Гигиена тела.</b></i>
7			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.
8			Соблюдение последовательности действий при мытье вытирании рук.
			<i><b>Обращение с одеждой и обувью.</b></i>
9			Узнавание (различение) предметов одежды. Знание назначения предметов одежды.
10			Узнавание (различение) деталей предметов одежды: пуговицы (молнии, заклепки), рукав (воротник, манжеты). Знание назначения деталей предметов одежды.
11			Узнавание (различение) предметов обуви: сапоги (валенки), ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки.
12			Знание назначения видов обуви (спортивная, домашняя, выходная, рабочая).
13			Различение сезонной обуви (зимняя, летняя, демисезонная).
14			Узнавание (различение) головных уборов (шапка, шляпа, кепка, панама, платок).
15			Знание назначения головных уборов. Различение сезонных головных уборов.



16			Различение по сезонам предметов одежды (предметов обуви, головных уборов).
17			Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий.
			<i>Представления о себе.</i>
18			Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). Знание назначения частей лица.
19			Знание строения человека (скелет, мышцы, кожа).
20			Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (сердце).
21			Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (легкие).
22			Знание строения человека (скелет, мышцы, кожа). Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (печень).
23			Знание строения человека (скелет, мышцы, кожа). Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (почки).
24			Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (желудок).
25			Знание строения человека (скелет, мышцы, кожа). Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела)
26			(сердце, легкие, печень, почки, желудок).
27			Знание назначения внутренних органов.
28			Знание вредных привычек.
29			Сообщение о состоянии своего здоровья.

30			Называние своего имени и фамилии. Называние своего возраста (даты рождения). Сообщение сведений о себе. Рассказ о себе.
31			Знание видов деятельности для организации своего свободного времени.
32			Знание возрастных изменений человека.
			<b>Итого</b>
			<b>II полугодие</b>
			<i><b>Обращение с одеждой и обувью.</b></i>
33			Различение видов одежды (повседневная, праздничная, рабочая, домашняя, спортивная). Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия.
34			Различение сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная).
			<i><b>Гигиена тела.</b></i>
35			Подстригание ногтей ножницами. Подпиливание ногтей пилочкой. Нанесение покрытия на ногтевую поверхность.
36			Удаление декоративного покрытия с ногтей.
37			Вытирание лица. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица.
38			Чистка зубов. Полоскание полости рта. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта.
39			
40			Очищение носового хода. Нанесение косметического средства на лицо.
41			
42			Расчесывание волос.

43			Соблюдение последовательности действий при мытье вытирании волос: намачивание волос, намыливание волос, смывание шампуня с волос, вытирание волос.
44			
45			Соблюдение последовательности действий при сушке волос феном.
46			
47			Мытье ушей. Чистка ушей.
48			
49			Вытирание ног. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног.
			<i><b>Гигиена тела.</b></i>
50			Соблюдение последовательности действий при мытье вытирании тела: ополаскивание тела водой, намыливание частей тела, смывание мыла, вытирание тела.
51			
52			Гигиена интимной зоны. Пользование гигиеническими прокладками.
53			Пользование косметическими средствами (дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами).
54			
			<i><b>Обращение с одеждой и обувью.</b></i>
55			Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка).
56			
57			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).
58			Снятие обуви (например, ботинок: захват рукой задней части правого ботинка, стягивание правого ботинка, захват рукой задней части левого ботинка, стягивание левого ботинка).

<b>59</b>			Соблюдение последовательности действий при раздевании (например, верхней одежды: снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки, расстегивание сапог, снятие сапог).
<b>60</b> <b>61</b>			Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка).
<b>62</b>			Надевание предмета одежды (например, брюк: захват брюк за пояс, вставление ноги в одну брючину, вставление ноги в другую брючину, натягивание брюк).
<b>63</b>			Обувание обуви.
<b>64</b>			Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды.
<b>65</b>			Контроль своего внешнего вида.
<b>66</b>			Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды.
<b>67</b>			Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка).
<b>68</b>			Выворачивание одежды
			<b>Итого</b>