

**Государственное бюджетное учреждение Калининградской области  
общеобразовательная организация для обучающихся, воспитанников с  
ограниченными возможностями здоровья  
«Нестеровская школа-интернат № 8»**

Рассмотрена и принята на  
заседании Педагогического  
совета Организации  
Протокол № 05 от  
14.06.2023 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
\_\_\_\_\_ (Т.А. Шарапова)  
Приказ № 32  
от "15" 06 2023 г.

**Проект рабочей программы**  
учебного предмета «Человек»  
предметной области «Окружающий мир»  
адаптированной основной общеобразовательной программы образования  
обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными  
нарушениями развития (Вариант 2)  
7А класс

2023/2024 учебный год

Учитель: Завьялова А.Я.

г. Нестеров  
2023 г.

## Пояснительная записка

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.

**Цели обучения:** приобщение ребенка к социальному миру, развитие представлений о себе, своем теле, заботе о себе.

### Задачи:

- формирование учебного поведения: направленность взгляда на говорящего, умение выполнять инструкции педагога, использование по назначению учебных материалов;
- формировать понятие о себе, принадлежность к определенному полу;
- обучение гигиены тела: мытье рук до и после еды;
- формировать навык самостоятельно одеваться и раздеваться.

## Общая характеристика учебного предмета «Человек»

Учебный предмет «Человек» является специфическим для обучения умственно отсталых школьников. 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. Занятия по предмету «Человек» проводятся 2 раза в неделю. На них ведущая роль принадлежит педагогу. Для обучения создаются такие условия, которые дают возможность каждому ребенку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Учитель подбирает материал по объему и komponует по степени сложности, исходя из особенностей развития каждого ребенка.

В процессе урока учитель может использовать различные виды деятельности: игровую (сюжетно-ролевую, дидактическую, театрализованную, подвижную игру), элементарную трудовую (хозяйственно-бытовой и ручной труд), конструктивную, изобразительную (лепка, рисование, аппликация), которые будут способствовать расширению, повторению и закреплению представлений.

Индивидуальные формы работы на занятиях органически сочетаются с фронтальными и групповыми. Дидактический материал подобран в соответствии с содержанием и задачами урока-занятия.

## Место предмета в учебном плане

Учебный предмет «Человек» включен в образовательную область «Окружающий мир» обязательной части учебного плана ГБУ КО «Школа – интернат №8». Реализация программы рассчитана на 34 часа (34 учебные недели, 1 час в неделю), в том числе обязательную часть 20 часов и часть формируемую участниками образовательного процесса – 14 часов, представленной модулем «Я – человек».

Рабочая программа «Человек» формируется с учётом программы воспитания через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих материалов для обсуждения в классе; применение на уроке адекватных особым потребностям обучающихся и их реальным возможностям форм организации: дидактических материалов, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; работы в парах, которая помогает обучающимся получить опыт взаимодействия с другими обучающимися.

### Воспитательный потенциал учебного предмета «Человек» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
- включение в урок игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- использование воспитательных возможностей содержания урока через подбор соответствующих заданий;
- применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командному взаимодействию с одноклассниками.

### Содержание учебного предмета

*Представления о себе (2 ч).* Скелет, для чего он нужен? Органы пищеварения.

*Гигиена тела (6 ч).* Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук. Соблюдение действий при мытье и вытирании волос. Соблюдение последовательности при мытье и вытирании тела. Подстригание ногтей ножницами. Подпиливание ногтей пилочкой. Гигиенические навыки.

*Обращение с одеждой и обувью (5 ч).* Узнавание (различение) деталей предметов одежды: пуговицы (молнии, заклепки), рукав (воротник, манжеты). 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. Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Выворачивание одежды. Повседневный уход за одеждой и подготовка её к хранению.

*Туалет (1 ч).* Закрепление умения соблюдать правила последовательности действий в туалете.

*Прием пищи (3 ч).* Правила питания. Профилактика отравлений. Питание и здоровье. Приёмы пищи: завтрак, обед, ужин.

*Семья (3 ч).* Семья, родственные отношения в семье. Семейные традиции, обычаи, ритуалы. Семья в жизни человека.

«Я – человек» (14 ч). Путешествие в анатомию «Строение человека». Познавательное занятие «Что стучит у нас в груди?» Аппликация «Внутреннее строение человека». Интегрированный урок «Детям о чистоте и здоровье». Учебно – исследовательская работа «Здоровый образ жизни». Урок – практикум «Различение видов одежды: повседневная, праздничная, рабочая, домашняя, спортивная. Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия». Урок –практикум «Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды. Контроль своего внешнего вида». Лабораторно – практическая работа «Уход за одеждой и обувью». Практикум «Своевременное пользование туалетом. Пользование туалетной бумагой. Мытье рук после посещения туалета». Практикум «Правила безопасного поведения в туалетной комнате». Мультпоказ «О главных правилах поведения за столом». Рисование «Моя семья». Интегрированный урок «Когда семья вместе, так и душа на месте».

## **Возможные (примерные) планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- формирование уважительного отношения к окружающим.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные**

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями;
- следовать предложенному плану, работать в общем темпе;
- организовывать рабочее место;
- 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.

#### **Познавательные**

- сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами- заместителями;
- наблюдать;
- работать с информацией (понимать изображение, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях);
- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видо - родовые отношения предметов;

- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности.

### Коммуникативные

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

### Предметные результаты

- различает части тела, знает их функциональное значение;
- знает, называет основные функции скелета;
- знает (различает) органы пищеварения; знает назначение внутренних органов;
- знает, называет функции сердца и его роль в жизни человека, сохранении его здоровья;
- соблюдает последовательность действий при мытье и вытирании рук, волос, тела;
- осуществляет подстригание ногтей ножницами, подпиливание ногтей пилочкой;
- применяет гигиенические навыки в повседневной жизни без контроля взрослого;
- осуществляет контроль за внешним видом;
- различает детали предметов одежды: пуговицы (молнии, заклепки), рукав (воротник, манжеты);
- различает предметы обуви: сапоги, валенки, ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки; знает назначение видов обуви: спортивная, домашняя, выходная, рабочая;
- различает сезонную обувь: зимняя, летняя, демисезонная;
- различает виды одежды: повседневная, праздничная, рабочая, домашняя, спортивная; осуществляет выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия;
- соблюдает последовательность действий при одевании комплекта одежды;
- различает лицевую (изнаночную), переднюю (заднюю) стороны одежды, верха (низа) одежды; выворачивание одежды;
- соблюдает последовательность действий в туалете, правила безопасного поведения в туалетной комнате;
- знает и соблюдает правила питания, правила поведения за столом во время приёма пищи;
- имеет представление о роли семьи в жизни каждого человека, родственных связях.



## Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы урока	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронный (цифровой) образовательный ресурс
1	Путешествие в анатомию «Строение человека»	1	Дидактическое упражнение «Выполни приказ», игра «Можно – нельзя», проведение опыта «Биение сердца», работа с картами «Строение тела человека»	<a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>
2	Скелет, для чего он нужен?	1	Работа с презентацией, игра «Догадайся», «Кто как передвигается?»	<a href="http://urok.1sept.ru">urok.1sept.ru</a>
3	Познавательное занятие «Что стучит у нас в груди?»	1	Показ строения сердца, запоминание детьми основных частей сердца, знание значения сердца и способов его укрепления	<a href="http://urok.1sept.ru">urok.1sept.ru</a>
4	Органы пищеварения	1	Работа с учебником и рабочей тетрадью; знакомство с органами пищеварения: рот, пищевод, желудок, кишечник; формирование знаний о необходимости правильно чистить зубы для правильного пищеварения; рассказ детей о том, как они чистят зубы, какого цвета у них зубная щетка и т.д.	<a href="http://videouroki.net">videouroki.net</a>
5	Аппликация «Внутреннее строение человека»	1	Закрепление знаний учащихся внутреннего строения организма путём выполнения аппликации	
6	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук	1	Соблюдать последовательность действий при мытье рук ребенок учится по подражанию, по образцу, по словесной инструкции или с опорой на изображения (фото, картинки, пиктограммы). Ребенок учится брать мыло и удерживать его под струей воды. Внимание обращается на тщательное растирание намыленных рук и смывание мыла. Если ребенок не осваивает одну из операций последовательности действий при мытье и вытирании рук, то она разбивается на более мелкие шаги и отрабатывается отдельно	<a href="https://yandex.ru">https://yandex.ru</a>
7	Соблюдение действий при мытье и вытирании волос	1	Ребенок учится тщательно намачивать волосы, удерживая голову под струей воды. Взяв	<a href="https://yandex.ru">https://yandex.ru</a>

			определенное количество шампуня (образец задает взрослый), ребенок распределяет его по ладоням обеих рук, после чего тщательно втирает в волосы. Затем ребенок подставляет голову под струю воды и смывает шампунь со всех участков головы. Важно приучать ребенка мыть голову по мере загрязнения (например, 1-2 раза в неделю). Если ребенок не осваивает одну из операций последовательности действий при мытье и вытирании волос, то она разбивается на более мелкие шаги и отрабатывается отдельно	
8	Соблюдение последовательности при мытье и вытирании тела	1	Первоначально подготовку к мытью тела в ванне или принятию душа осуществляет учитель: набирает в ванну воду комфортной температуры или регулирует температуру и напор струи воды, кладет мыло, шампунь, мочалку и полотенце. В ванну или душевую кабину рекомендуем класть резиновый коврик. Ребенок учится намыливать и растирать части тела в определенной последовательности (руки, шея, грудь, и т.п.). Внимание обращается на тщательное мытье в области подмышек, паха. В той же последовательности ребенок учится вытирать тело. Перед купанием в ванне ребенок учится закрывать пробкой слив и наливать воду до определенного уровня (образец дает учитель). Если ребенок не осваивает одну из операций последовательности действий при мытье и вытирании тела, то она разбивается на более мелкие шаги и отрабатывается отдельно. После этого ребенок учится подготавливать все, что нужно, для принятия душа или ванны. Все туалетные принадлежности ребенок учится складывать в несессер, который при необходимости будет брать с собой в поездку или в поход	<a href="https://yandex.ru">https://yandex.ru</a>
9	Подстригание ногтей ножницами.	1	Начинать учить ребенка подстригать ногти	<a href="http://ege.pskgu.ru">ege.pskgu.ru</a>



	Подпиливание ногтей пилочкой		ножницами необходимо после того, как он научился вырезать маникюрными ножницами фигурный контур. Ориентиром является линия, разделяющая отросшую часть ногтя (белого цвета) от основного ногтя. Перед подстриганием ногтей на руках и ногах рекомендуется опустить их в теплую воду на 5-10 минут. Поскольку подстригание ногтей на рабочей руке затруднительно и может быть небезопасным для ребенка, необходим контроль или помощь со стороны взрослого	
10	Интегрированный урок «Детям о чистоте и здоровье»	1	Просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье — мое богатство», чтение Г. Остера «Вредные привычки», беседа «Что такое здоровье», викторина «Спорт», разгадывание загадок	<a href="http://kopilkaurokov.ru">kopilkaurokov.ru</a>
11	Гигиенические навыки	1	Работа с учебником и рабочей тетрадью; рассматривание рисунка: какой человек болен, какой здоров; рассказ детей о их самочувствии во время болезни; работа с иллюстрациями в учебнике: «Что нужно делать, чтобы стать сильным, ловким, здоровым и бодрым»; вырезание картинок из приложения «предметы для умывания»	<a href="http://kopilkaurokov.ru">kopilkaurokov.ru</a>
12	Учебно – исследовательская работа «Здоровый образ жизни»	1	Закрепить знания детей компонентов здорового образа жизни, беседа о влиянии вредных привычек на организм человека, игры, упражнения	<a href="http://nsportal.ru">nsportal.ru</a>
13	Узнавание (различение) деталей предметов одежды: пуговицы (молнии, заклепки), рукав (воротник, манжеты)	1	Ребенок знакомится с предметами обуви, рассматривает детали предмета обуви (молнии, липучки, шнурки). Внимание обращается на то, чем один предмет обуви отличается от другого (например, у сапог есть молния, а у кроссовок есть шнурки). Уточняется назначение отдельных видов обуви (например, резиновые сапоги носят, когда на улице лужи и грязь, сандалии носят летом в жару, тапки обувают в помещении). Ребенок получает представление о профессии людей, создающих обувь	<a href="http://ege.pskgu.ru">ege.pskgu.ru</a>

14	<p>Узнавание (различение) предметов обуви: сапоги, валенки, ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки. Знание назначения видов обуви: спортивная, домашняя, выходная, рабочая</p>	1	<p>Ребенок знакомится с предметами обуви, рассматривает детали предмета обуви (молнии, липучки, шнурки). Внимание обращается на то, чем один предмет обуви отличается от другого (например, у сапог есть молния, а у кроссовок есть шнурки). Уточняется назначение отдельных видов обуви (например, резиновые сапоги носят, когда на улице лужи и грязь, сандалии носят летом в жару, тапки обувают в помещении). Ребенок получает представление о профессии людей, создающих обувь</p>	<a href="http://ege.pskgu.ru">ege.pskgu.ru</a>
15	<p>Различение сезонной обуви: зимняя, летняя, демисезонная</p>	1	<p>Ребенок знакомится с предметами обуви, рассматривает детали предмета обуви (молнии, липучки, шнурки). Внимание обращается на то, чем один предмет обуви отличается от другого (например, у сапог есть молния, а у кроссовок есть шнурки). Уточняется назначение отдельных видов обуви (например, резиновые сапоги носят, когда на улице лужи и грязь, сандалии носят летом в жару, тапки обувают в помещении)</p>	<a href="http://ege.pskgu.ru">ege.pskgu.ru</a>
16	<p>Урок - практикум «Различение видов одежды: повседневная, праздничная, рабочая, домашняя, спортивная. Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия»</p>	1	<p>Ребенок получает представление о том, что выбор одежды зависит от предстоящих событий, видов деятельности (например, день рождения – нарядная одежда, занятия спортом - спортивная одежда)</p>	<a href="http://ege.pskgu.ru">ege.pskgu.ru</a>
17	<p>Урок - практикум «Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды. Контроль своего внешнего вида»</p>	1	<p>Последовательность надевания одежды представлена предметами одежды, расположенными, например, на стульях, стоящих в ряд (каждый предмет одежды лежит на отдельном стуле), на полках, расположенных сверху вниз (каждый предмет одежды лежит на отдельной полке). Также последовательность может быть задана изображениями (фото, картинка, пиктограммы) или словесной инструкцией,</p>	<a href="http://ege.pskgu.ru">ege.pskgu.ru</a>

			ориентируясь на которые ребенок одевается	
18	Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Выворачивание одежды	1	Разгадывание загадок, выполнение заданий по станциям; практическая работа	<a href="http://ege.pskgu.ru">ege.pskgu.ru</a>
19-20	Повседневный уход за одеждой и подготовка её к хранению	2	Выполнение заданий детьми в командах; составление алгоритма действий с вещами в различных ситуациях, выполнение практической работы	<a href="http://урок.рф">урок.рф</a>
21-22	Лабораторно – практическая работа «Уход за одеждой и обувью»	2	Чтение стихотворения учителем, анализ; рассказ об истории одежды, работа с презентацией, выполнение лабораторно – практической работы, блиц опрос	<a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>
23	Закрепление умения соблюдать правила последовательности действий в туалете	1	Беседа с детьми, актуализация знаний; работа со слайдами с правилами пользования туалетом, игра «Сортировка», «Собери последовательно»	<a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>
24	Практикум «Своевременное пользование туалетом. Пользование туалетной бумагой. Мытье рук после посещения туалета»	1	Д/И «Собери правильно», «Оставь нужное, убери лишнее», «Собери последовательно», повторение алгоритма действий в туалетной комнате, практическая работа	<a href="http://intolimp.org">intolimp.org</a>
25	Практикум «Правила безопасного поведения в туалетной комнате»	1	Повторение с детьми алгоритма последовательности действий в туалетной комнате, правил безопасного поведения	
26	Правила питания. Профилактика отравлений	1	Вспомнить о гигиенических правилах употребления в пищу продуктов, о способах переработки, какие можно употреблять в пищу в сыром виде, а какие требуют обработки и приготовления; д/и «Варим суп», «Варим компот», «Продукты для завтрака, обеда, полдника, ужина»; правила поведения за столом, культура принятия пищи Повторить правила безопасности перед употреблением некоторых продуктов в пищу в сыром виде; первые признаки отравления; сообщение о состоянии здоровья взрослому; д/и «Съедобное – несъедобное»	<a href="http://multiurok.ru">multiurok.ru</a>

27	Мультпоказ «О главных правилах поведения за столом»	1	Познакомить с главными правилами столового этикета, учить их практическому применению; развивать этические знания учащихся (вежливость – важное составляющее качество воспитанного человека); игры-тренинги «Как правильно держать столовые приборы», «Как правильно сидеть за обеденным столом»; демонстрация наглядных материалов (фотографий о культуре еды, иллюстрации к сказке)	<a href="http://urok.1sept.ru">urok.1sept.ru</a>
28	Питание и здоровье	1	Упражнение «Дополни предложение», на основе пословиц и поговорок сформулировать с детьми правила питания; закрепление правил поведения за столом	<a href="http://urok.1sept.ru">urok.1sept.ru</a>
29	Приёмы пищи: завтрак, обед, ужин	1	Беседа по теме с опорой на предметные картинки, д/и «Что Маша съела на обед?», называние детьми продуктов питания, способов переработки, знание столовых приборов и их применение для определённых блюд	<a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>
30	Семья, родственные отношения в семье	1	Закрепление названий родственных отношений в семье, игра «Назови ласково», «Кого не хватает», «Кто старше?»	
31	Семейные традиции, обычаи, ритуалы	1	Чтение психотерапевтической сказки, её анализ; рассматривание семейных альбомов, игра «Какая моя семья?»	<a href="http://kopilkaurokov.ru">kopilkaurokov.ru</a>
32	Семья в жизни человека	1	Работа с презентацией «Семья в жизни человека», раздаточным материалом, игра «Ассоциации», чтение рассказа «Сказка о счастье»	<a href="http://uchitelya.com">uchitelya.com</a>
33	Рисование «Моя семья»	1	Изображение детьми членов семьи в своём рисунке, небольшой рассказ	
34	Интегрированный урок «Когда семья вместе, так и душа на месте»	1	Игры «Семейные загадки», «Назови маму и папу по имени и отчеству», «Родственные связи», «Назови ласково», п/и «Гусеница»; изготовление ромашки	<a href="http://urok.1sept.ru">urok.1sept.ru</a>
			<b>Всего</b>	<b>34 часа</b>