

Ростовская область Песчанокопский район село Николаевка  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Николаевская средняя  
общеобразовательная школа №30

Рассмотрено  
на Педагогическом Совете  
протокол № 1  
от 30.08 2021 г.

Утверждаю

Директор МБОУ НСОШ №30

 Т.А. Паршина

Приказ от 30.08 2021 г. № 116



Адаптированная программа  
для обучающихся с ОВЗ (умственная отсталость, ТМНР)  
Предмет: человек  
Уровень образования: основное общее образование

2021 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Человек» составлена на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для детей с умеренной и тяжелой (глубокой) умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- требованиями статьи 14,32 Закона РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в РФ»;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказом Министерства Просвещения РФ от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

**Цель обучения:** формирование представлений о человеке и окружающем его мире, а также умения соблюдать элементарные правила поведения в социальной среде.

**Задачи обучения:** знакомство с явлениями социальной жизни (человек и его деятельность, общепринятые нормы поведения).

### Общая характеристика предмета

Обучение предмету «Человек» направлено на 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 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». Освоение содержания раздела «Семья» предполагает 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 являлись доброжелательное и заботливое отношение к окружающим, спокойный приветливый тон. Ребенок обучается понимать окружающих людей, проявлять к ним доброжелательное отношение, стремиться к общению и взаимодействию с ними.

Большинство разделов включают задачи, требующие обучения отдельным операциям, например, при мытье рук ребенок учится удерживать руки под струей воды, намыливать 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 обучения мытью рук, лица и заканчивают обучением мытьем всего тела.

При формировании навыков самообслуживания важно объединять усилия учителя и родителей. В домашних условиях возникает больше естественных ситуаций для совершенствования навыков самообслуживания. Формирование действий самообслуживания основано на умениях и навыках, сформированных в ходе обучения предметно-практической деятельности.

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

Согласно учебного плана программа по предмету «Человек» рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

### **Планируемые результаты изучения предмета**

- Понимание обращенной речи и смысла доступных невербальных графических знаков (рисунков, фотографий, пиктограмм и других графических изображений), неспецифических жестов;
- Овладение вступать в контакт, поддерживать и завершать его, используя традиционные (вербальные) и альтернативные средства коммуникации, соблюдая общепринятые правила поведения;
- Умение пользоваться доступными средствами коммуникации в практике экспрессивной и импрессивной речи для решения соответствующих возрасту житейских задач;
- Умение использование предметов для выражения путем на них жестом, взглядом;
- Использование доступных жестов для передачи сообщения;
- Понимание слов, обозначающие объекты и явления природы, объекты рукотворного мира и деятельность человека;
- Умение использовать усвоенный словарный и фразовый материал в коммуникативных ситуациях вербальным или невербальным способом;
- Обучение глобальному чтению в доступных ребенку пределах;
- Формирование навыка понимания смысла узнаваемого слова; копирование с образца отдельных букв.

#### **Личностные результаты:**

- осознание себя, своего «Я», осознание своей принадлежности к определенному полу; социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности.
- первоначальное осмысление социального окружения.
- развитие самостоятельности.

#### **Предметные результаты:**

- Умение представлять себе как «Я», соотносить себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале; представления 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, пол,
- 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 другое; умение сообщать о своих потребностях и желаниях.

- 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.

представления о своей семье, взаимоотношениях в семье: представления о членах семьи, родственных отношениях в семье, обязанностях членов семьи, бытовой и досуговой деятельности семьи.

## **Содержание**

### *Представления о себе.*

Идентификация себя со своим именем, своей половой принадлежности (как мальчика или девочки). Представление о частях тела. Представление о лице человека. Представление о строении человека. Представление о состоянии своего здоровья, важности соблюдения режима дня и правил личной гигиены. Называние своего возраста, даты рождения. Представление о возрастных изменениях человека. Называние своего имени и фамилии.

### *Гигиена тела.*

Различение вентилей с горячей и холодной водой. Регулирование напора струи воды. Смешивание воды до комфортной температуры. Вытирание рук полотенцем. 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). Вытирание лица. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица. Чистка зубов. Полоскание полости рта. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта. Очищение носового хода. Расчесывание волос. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании волос. Соблюдение последовательности действий при сушке волос феном. Мытье ушей. Чистка ушей. Вытирание ног. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела. Гигиена интимной зоны.

### *Одевание и раздевание.*

Надевание предмета одежды. Обувание обуви. Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды (например, колготки, юбка, футболка, кофта). Застегивание (завязывание): липучки, молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка. Контроль своего внешнего вида. Различение лицевой и изнаночной, передней и задней стороны одежды, верха и низа одежды. Различение правого и левого ботинка (сапога, тапка). Выворачивание одежды. Расстегивание липучки, молнии, пуговицы, ремня, кнопки, развязывание шнурков. 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 при раздевании (например, верхней одежды, снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки, расстегивание сапог, снятие сапог).

### *Туалет.*

Сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и оправление малой/большой нужды. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение правил последовательности действий в туалете: поднятие 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, использование бумажных полотенец, электросушилки.

### *Прием пищи.*

Сообщение о желании пить. 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. Питье через соломинку. 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 салфетки во время приема пищи. Накладывание пищи в тарелку.

### *Семья.*

Представление о членах семьи, о родственных отношениях в семье. Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи. Представление о профессиональной деятельности членов семьи. Рассказ о своей семье.

## **Тематическое планирование**

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Это- Я.	1
2	Узнавание частей тела.	1
3	Голова.	1
4	Туловище.	1
5	Ноги. Название движений	1
6	Руки. Название движений.	1
7	Узнавание частей лица.	1
8	Выкладывание буквами своего имени и фамилии.	1
9	Чистка зубов. Полоскание полости рта.	1
10	Расчесывание волос.	1
11	Узнавание предметов одежды.	1
12	Узнавание деталей предметов одежды.	1
13	Снятие и одевание предмета одежды.	1

14	Узнавание предметов обуви.	1
15	Учимся обувать и снимать обувь.	1
16	Различение сезонной обуви.	1
17	Различение по сезонам предметов одежды.	1
18-19	Туалет.	2
20	Прием пищи. Питьё.	1
21	Сообщение о желании пить. Питье из кружки (стакана).	1
22	Прием пищи. Еда.	1
23	Сообщение о желании есть.	1
24	Еда руками.	1
25-26	Еда руками вилкой ложкой.	2
27	Различие членов семьи.	1
28	Расстёгивание молнии.	1
29	Расстёгивание пуговиц.	1
30	Расстёгивание ремня.	1
31	Завязывание шнурков.	1
32	Снятие свитера, брюк, куртки.	1
33-34	Повторение изученного материала.	2
	Всего	34

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество уроков	Дата проведения
1	Это- Я.	1	07.09

2	Узнавание частей тела.	1	14.09
3	Голова.	1	21.09
4	Туловище.	1	28.09
5	Ноги. Название движений	1	05.10
6	Руки. Название движений.	1	12.10
7	Узнавание частей лица.	1	19.10
8	Произношение буквами своего имени и фамилии.	1	26.10
9	Чистка зубов. Полоскание полости рта.	1	09.11
10	Расчесывание волос.	1	16.11
11	Узнавание предметов одежды.	1	23.11
12	Узнавание деталей предметов одежды.	1	30.11
13	Снятие и одевание предмета одежды.	1	07.12
14	Узнавание предметов обуви.	1	14.12
15	Учимся обувать и снимать обувь.	1	21.12
16	Различение сезонной обуви.	1	28.12
17	Различение по сезонам предметов одежды.	1	11.01
18- 19	Туалет.	2	18.01 25.01
20	Прием пищи. Питьё.	1	01.02
21	Сообщение о желании пить. Питье из кружки (стакана).	1	08.02

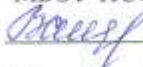
22	Прием пищи. Еда.	1	15.02
23	Сообщение о желании есть.	1	22.02
24	Еда руками.	1	01.03
25- 26	Еда руками, вилкой, ложкой.	2	15.03 29.03
27	Различие членов семьи.	1	05.04
28	Расстёгивание молнии.	1	12.04
29	Расстёгивание пуговиц.	1	19.04
30	Расстёгивание ремня.	1	26.04
31	Завязывание шнурков.	1	03.05
32	Снятие свитера, брюк, куртки.	1	17.05
33	Повторение изученного материала.	1	24.05
34	Повторение изученного материала.	1	31.05

#### **Методическая литература для учителя:**

1. Шевченко С.Г., Капустина Г.М. Предметы вокруг нас. Тетрадь с печатной основой для индивидуальных и групповых Коррекционных занятий. Ассоциация XXI век. Смоленск
2. Богуславская Н.Е., Купина Н.А. Весёлый этикет (развитие коммуникативных способностей ребёнка,- Екатеринбург: «АРГО»
3. Комплексное развитие детей с синдромом Дауна: групповые и индивидуальные занятия. Методическое пособие. – М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап»
4. Иллюстрированный дидактический материал (приложение к методическому пособию «Комплексное развитие детей с синдромом Дауна»).
5. Наглядное пособие для педагогов, логопедов, воспитателей и родителей. Серия «Знакомство с окружающим миром и развитие речи».



Согласовано:  
Протокол заседания МС №1  
от «26» августа 2021 г.  
Председатель МС:  
 /Вашенко И.Н.

Согласовано:  
Зам. директора по УВР  
МБОУ НСОШ №30:  
 /Вашенко И.Н./  
«26» августа 2021 г.