

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей начальных
классов
Протокол № 1
от «30» август 2021г.

СОГЛАСОВАНО
Методист ГБОУ школы-
интерната №3 г.о. Тольятти
Саво Е.В. Савостьянова
«31» 08 2021г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ школы-
интерната №3 г.о. Тольятти
О.П. Степанова
«31» 08 2021г.



Рабочая программа по предмету: «Человек»

Учебный год: 2021-2022

Класс: 4 «Б»

Количество часов в неделю: 2; **в год:** 68

Программа составлена на основе: адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (2 вариант) ГБОУ школы-интерната №3 г.о. Тольятти

Рабочую программу составил: учитель Богданова Е.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Человек» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития ГБОУ школы-интерната №3 г.о. Тольятти (2 вариант).

Общая характеристика учебного предмета «Человек»

Основная **цель** изучения предмета заключается в формировании представления о себе самом и ближайшем окружении.

Программа представлена следующими разделами: «Представления о себе», «Семья», «Гигиена тела», «Обращение с одеждой и обувью», «Прием пищи».

Раздел «Представления о себе» включает: представления о своем теле, его строении, о своих двигательных возможностях, правилах здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена).

Раздел «Гигиена тела» включает задачи по формированию умений умываться, чистить зубы, 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, 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. 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. Большинство разделов включает 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.

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

Основные задачи изучения предмета

- Формировать гигиенические навыки;
- коррегировать интеллектуальные и физические недостатки учащихся, развитие мелкой моторики рук;
- обучить правилам поведения на уроке, выполнению санитарно-гигиенических требований при использовании различных материалов;
- формировать организационные умения и навыки;
- формировать навыки культурой еды;
- развивать умения ориентироваться в задании;
- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу при выполнении процессов самообслуживания;
- продолжать развивать самостоятельность в выполнении навыков самообслуживания.

Описание места учебного предмета «Человек» в учебном плане

Учебный предмет «Человек» входит в обязательную часть учебного плана образовательной области «Окружающий мир». По учебному плану на изучение предмета отведено 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Человек»

Личностные результаты

4 класс

- Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённом 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;
- формирование этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Планируемые предметные результаты

4 класс

Представление о себе как «Я», осознание общности и различий «Я» от других:

- соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале;
- представления о собственном теле;
- отнесение себя к определённому полу;
- умение определять «моё» и «не моё», осознавать и выражать свои интересы, желания; умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст;
- представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям.

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.

Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами:

- умение определять своё самочувствие (как хорошее или плохое), показывать или сообщать о болезненных ощущениях взрослому;
- умение соблюдать гигиенические правила в соответствии с режимом дня (чистка зубов утром и вечером, мытьё 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 и своей социальной роли, обязанностях членов семьи, бытовой и досуговой деятельности семьи.

Формирование базовых учебных действий

Регулятивные:

1. Принимать учебную задачу.
2. Сохранять учебную задачу.
3. Удерживать цель деятельности до получения ее результата.
4. Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей.
5. Контролировать свои эмоции.

Познавательные:

1. Использовать по назначению учебные материалы.
2. Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу.
3. Выполнять действия по подражанию.
4. Выполнять действия по словесной инструкции.
5. Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.
6. Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
7. Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* предметы и их образы.

Коммуникативные:

1. Слушать и понимать речь других.
2. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в доме, в школе и следовать им.
3. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
4. Осуществлять учебное поведение:
5. Направленность взгляда (на говорящего взрослого, задание),
6. Выполнять инструкции учителя.

Содержание программы

4 класс

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. Навыки, связанные с гигиеной тела. части тела (голова, глаза, волосы, нос, рот, зубы, уши, шея, грудь, живот, спина, руки, ноги, пальцы); предметы санитарии и гигиены: мыло, мыльница, мочалка, расческа, зубная щетка, зубная паста, ножницы, ванна, полотенце; действия, связанные с гигиеной тела: мыть, вытирать, чистить, полоскать, причесываться. Закреплять навыки одевания и обувания под присмотром учителя (родителя).

Раздел: «*Гигиена тела*»

Воспитание интереса к играм с водой и водным процедурам. Стимулирование ребенка к участию в процессе умывания, мытья рук, вытирания полотенцем: подставлять руки к воде, брать руками полотенце и подносить его к лицу.

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. 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. Нанесение косметического средства на лицо.

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.

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. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног: намачивание ног, намыливание ног, смывание мыла, вытирание ног. Пользование косметическими средствами (дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами).

Раздел: « Обращение с одеждой и обувью»

Стимулирование ребенка к активному участию в процессе одевания и раздевания. Формирование умения снять шапку, снять частично снятые футболку, рубашку, толстовку, штанишки, носки, варежки (перчатки), обувь. Узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джерпер, кофта), рубашка (блузка, футболка), майка, трусы, юбка (платье), брюки (джинсы, шорты), носки (колготки). Знание назначения предметов одежды. Узнавание (различение) деталей предметов одежды: пуговицы (молнии, кнопки), рукав. 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 и застегивание липучек, молнии, пуговиц. Обучение последовательности действий при снятии предметов одежды или обуви. Соблюдение последовательности действий при одевании отдельных предметов одежды и комплекта одежды. Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Формирование различения правого и левого предмета обуви. Выворачивание одежды. Знакомство с местом хранения одежды и обуви, обучение уборке в шкаф своих вещей.

Раздел: « Прием пищи»

Обучение умению различать съедобные и несъедобные объекты. 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. Формирование умения брать самостоятельно кусочки еды со стола. Формирование умения есть руками нарезанную на кусочки пищу. Использование салфетки во время приема пищи. Накладывание пищи в тарелку. Обучение умению очищать фрукты

(бананы, мандарины). Уборка тарелки и чашки за собой, вытирание стола тряпкой.

Раздел: «Семья»

Освоение содержания раздела «Семья» предполагает формирование представлений о своем ближайшем окружении: членах семьи, взаимоотношениях между ними, семейных традициях. Ребенок с ТМНР 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 учится понимать окружающих людей, проявлять к ним доброжелательное отношение, стремиться к общению и взаимодействию с ними.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ			
№ урока	тема урока	часов кол-во	сроки проведения
1	Правила поведения в школе	1	01.09.
2	Режим дня	1	03.09.
3	Мы гуляем. Значение прогулки	1	08.09.
4	Утренний и вечерний туалет	1	10.09.
5	Соблюдение правил личной гигиены	1	15.09.
6-7	Сюжетно-ролевая игра « Я умываюсь»	2	17.09.,22.09.
8	« На зарядку становись». Значение зарядки	1	24.09.
9	«Наше здоровье- наше богатство». Закаливание организма	1	29.10.
10-12	Узнавание частей тела	3	01.10.,06.10. 08.10.
13-14	Знакомство с пиктограммами «глаза», «смотреть», «рот», «есть»	2	13.10.,15.10.
15-16	Знакомство с пиктограммами «глаза», «плакать», «ноги», «идти»	2	20.10.,22.10.

17	Игра- импровизация «Что чувствует мое тело»	1	27.10.
18-19	Узнавание членов семьи на фотографии	2	10.11.,12.11.
20-21	Разучивание потешки « Ай, лады, лады, лады...»	2	17.11.,19.11.
22	Вытирание рук полотенцем	1	24.11.
23	Закрепление правил пользования туалетом	1	26.11.
24	Знакомство с последовательностью действий при мытье и вытирании тела (ополаскивание тела водой, намыливание частей тела, смывание мыла, вытирание тела)	1	01.12.
25	Расчесывание волос	1	03.12
26	Как правильно есть вилкой (захват вилки, накалывание кусочка пищи, поднесение вилки ко рту, снятие с вилки губами кусочка пищи, опускание вилки в тарелку)	1	08.12.
27-30	Знакомство с пиктограммами на темы: «Посуда», «Продукты питания»	4	10.12.,15.12., 17.12.,22.12.
31-32	Дидактические игры «Что можно съесть», «Съедобное- несъедобное»	2	24.12.,12.01.
33	Когда хочется пить (питье из кружки)	1	14.01.
34-35	Самые полезные продукты: овощи и фрукты	2	19.01., 21.01
36-37	Девочки и мальчики (узнавание по внешнему виду)	2	26.01., 28.02
38-39	Знакомство с пиктограммами «девочка», «мальчик»	2	02.02.,04.02.,

40-41	Моя семья (рассмотрение фотографий)	2	09.02.,11.02.
42	Беседа- рассказ «Моя семья»	1	16.02.
43-44	Узнавание членов семьи по фотографиям	2	18.02.,25.02
45	Брат, сестра- члены моей семьи	1	02.03.,
46-47	Одежда и ее назначение	2	04.03.,09.03.
48-49	Узнавание (различение) деталей предметов одежды: рукав, воротник, манжеты	2	11.03.,16.03
50	Сюжетно- ролевая игра «Одень куклу»	1	18.03.
51	Игра «Я одеваюсь сам»	1	23.03.,
52-53	Различение лицевой и изнаночной стороны одежды	2	25.03.,06.04.
54	Внешний вид: одевать рубашку, блузку	1	08.04.
55-56	Различение передней и задней стороны одежды	2	13.04.,15.04.
57-58	Различение одежды по сезону (летняя, зимняя)	2	20.04.,22.04.
59	Внешний вид: надевать носки, колготки, расправить складки воротничка	1	27.04.,
60-61	Развешивание одежды на вешалку	2	29.04.,04.05.
62	Игра «Обуй куклу»	1	06.05.
63-64	Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, шнурка)	2	11.05.,13.05.
65-66	Дидактическая игра «Сервировка стола»	2	18.05.,20.05
67	Еда руками (что можно есть руками)	1	25.05.
68	Заключительный урок «Моя семья и друзья»	1	27.05

**Календарно- тематическое планирование
ЧЕЛОВЕК (68 ч. в год, 2 ч. в неделю)**

№ урока	тема урока	кол-во часов	сроки проведения	формируемые базовые учебные действия (БУД)	основные виды деятельности учащихся
1	Правила поведения в школе	1	01.09.	Формирование мотива,	Выполняет
2	Режим дня	1	03.09.	реализующего	стереотипную
3	Мы гуляем. Значение прогулки	1	08.09.	потребность в	инструкцию.
4	Утренний и вечерний туалет	1	10.09.	социально значимой	Будет иметь
5	Соблюдение правил личной гигиены	1	15.09.	роли ученика.	возможность
6-7	Сюжетно-ролевая игра « Я умываюсь»	2	17.09.,22.09.	Формирование	выполнять
8	« На зарядку становись». Значение зарядки	1	24.09.	положительного	последовательно
9	«Наше здоровье- наше богатство». Закаливание организма	1	29.10.	отношения к учению.	организованные
10-12	Узнавание частей тела	3	01.10.,06.10. 08.10.	Развитие	движения.
13-14	Знакомство с пиктограммами «глаза», «смотреть», «рот», «есть»	2	13.10.,15.10.	познавательных	Понимает жестовую
				интересов, учебных	инструкцию, умеет
				мотивов.	фиксировать взгляд на
				Анализ объектов с	объекте.
				целью выделения	Умеет реагировать
				признаков, синтез.	поворотом головы на
				Поиск и выделение	свое имя.
				необходимой	Проявляет интерес к
				информации.	изучению себя, своих
				Использовать по	физических
				назначению учебные	возможностей.
				материалы, выполнять	Знает атрибуты в
				действия сопряжено с	доступном предметном
				учителем по образцу.	мире (мыло,

15-16	Знакомство с пиктограммами «глаза», «плакать», «ноги», «идти»	2	20.10.,22.10.	Потребность в общении с учителем и сверстниками, умение слушать собеседника.	полотенце). Умеет обслуживать себя- держать ложку, пить из кружки.
17	Игра- импровизация «Что чувствует мое тело»	1	27.10.	Умение слушать и вступать в диалог.	Умеет аккуратно совершать свой туалет, при завершении удерживает кнопку слива.
18-19	Узнавание членов семьи на фотографии	2	10.11.,12.11.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Умеет и знает, что нужно мыть руки после посещения туалета.
20-21	Разучивание потешки « Ай, лады, лады, лады...»	2	17.11.,19.11.	Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.	Умеет по просьбе показывать части тела- рука, голова, нога, нос, уши.
22	Вытирание рук полотенцем	1	24.11.	Формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой роли ученика.	Смотрит на себя в зеркало, показывает части лица: нос, глаза, рот.
23	Закрепление правил пользования туалетом	1	26.11.	Формирование положительного отношения к учению.	Умеет подбирать одежду с помощью дид. игры «Одень куклу».
24	Знакомство с последовательностью действий при мытье и вытирании тела (ополаскивание тела водой, намыливание частей тела, смывание мыла, вытирание тела)	1	01.12.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	Умеет застегивать обувь с помощью липучек.
25	Расчесывание волос	1	03.12		
26	Как правильно есть вилкой (захват вилки, накалывание кусочка пищи, поднесение вилки ко рту, снятие с	1	08.12.		

	вилки губами кусочка пищи, опускание вилки в тарелку)			Анализ объектов с целью выделения признаков, синтез.	Умеет использовать невербальные средства для привлечения к себе внимания.
27-30	Знакомство с пиктограммами на темы: «Посуда», «Продукты питания»	4	10.12.,15.12., 17.12.,22.12.	Поиск и выделение необходимой информации.	Использует предметы-заменители в игре.
31-32	Дидактические игры «Что можно съесть», «Съедобное- несъедобное»	2	24.12.,12.01.	Использовать по назначению учебные материалы, выполнять действия сопряжено с учителем по образцу.	Выполняет стереотипную инструкцию.
33	Когда хочется пить (питье из кружки)	1	14.01.	Потребность в общении с учителем и сверстниками, умение слушать собеседника.	Будет иметь возможность выполнять последовательно организованные движения.
34-35	Самые полезные продукты: овощи и фрукты	2	19.01., 21.01	Умение слушать и вступать в диалог.	Понимает жестовую инструкцию, умеет фиксировать взгляд на объекте.
36-37	Девочки и мальчики (узнавание по внешнему виду)	2	26.01., 28.02	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Умеет реагировать поворотом головы на свое имя.
38-39	Знакомство с пиктограммами «девочка», «мальчик»	2	02.02.,04.02.,	Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.	Проявляет интерес к изучению себя, своих физических возможностей.
40-41	Моя семья (рассматривание фотографий)	2	09.02.,11.02.	Формирование мотива,	Знает атрибуты в доступном предметном
42	Беседа- рассказ «Моя семья»	1	16.02.		
43-44	Узнавание членов семьи по фотографиям	2	18.02.,25.02		

45	Брат, сестра- члены моей семьи	1	02.03.,	реализующего	мире (мыло, полотенце).
46-47	Одежда и ее назначение	2	04.03.,09.03.	потребность в социально значимой роли ученика.	Умеет обслуживать себя- держать ложку, пить из кружки.
48-49	Узнавание (различение) деталей предметов одежды: рукав, воротник, манжеты	2	11.03.,16.03	Формирование положительного отношения к учению.	Умеет аккуратно совершать свой туалет, при завершении удерживает кнопку слива.
50	Сюжетно- ролевая игра «Одень куклу»	1	18.03.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	Умеет и знает, что нужно мыть руки после посещения туалета.
51	Игра «Я одеваюсь сам»	1	23.03.,	Анализ объектов с целью выделения признаков, синтез.	Умеет по просьбе показывать части тела- рука, голова, нога, нос, уши.
52-53	Различение лицевой и изнаночной стороны одежды	2	25.03.,06.04.	Поиск и выделение необходимой информации.	Смодит на себя в зеркало, показывает части лица: нос, глаза, рот.
54	Внешний вид: одевать рубашку, блузку	1	08.04.	Использовать по назначению учебные материалы, выполнять действия сопряжено с учителем по образцу.	Умеет подбирать одежду с помощью дид. игры «Одень куклу».
55-56	Различение передней и задней стороны одежды	2	13.04.,15.04.	Потребность в общении с учителем и сверстниками, умение слушать собеседника.	Умеет застегивать обувь с помощью
57-58	Различение одежды по сезону (летняя, зимняя)	2	20.04.,22.04.	Умение слушать и вступать в диалог.	
59	Внешний вид: надевать носки, колготки, расправить складки воротничка	1	27.04.,		

60-61	Развешивание одежды на вешалку	2	29.04.,04.05.	Волевая саморегуляция,	липучек.
62	Игра «Обуй куклу»	1	06.05.	контроль в форме	Умеет использовать
63-64	Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, шнурка)	2	11.05.,13.05.	сличения способа действия и его	невербальные средства
65-66	Дидактическая игра «Сервировка стола»	2	18.05.,20.05	результата с заданным эталоном.	для привлечения к себе
67	Еда руками (что можно есть руками)	1	25.05.	Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.	внимания.
68	Заключительный урок «Моя семья и друзья»	1	27.05		Использует предметы-заменители в игре.
					Выполняет стереотипную инструкцию.