

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области

«Специальная (коррекционная) школа № 10 г. Иркутска»

<b>ПРИНЯТО</b> Педагогическим советом Протокол № 1 от 29.08.2023г.	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Приказом № 77 от 29.08.2023 г.
	Программа вступает в силу с «1» сентября 2023 г.

Программа учебного предмета

«Человек»

6 класс, вариант 2

Иркутск, 2023

## 1. Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Человек» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного Стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Цель:** Формирование представления о себе самом и ближайшем окружении.

**Задачи:**

- формирование гигиенических навыков;
- коррекция интеллектуальных и физических недостатков учащихся, развитие мелкой моторики рук;
- выполнению санитарно – гигиенических требований при использовании различных материалов;
- формирование организационных умений и навыков;
- формирование навыков культуры еды;
- развитие умений ориентироваться в задании;
- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу при выполнении процессов самообслуживания;
- продолжать развивать самостоятельность в выполнении навыков самообслуживания.

## 2. 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.

Педагогические технологии, используемые при изучении учебного предмета «Человек»

- Игровые технологии

Данная технология позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечивает психологическую разгрузку учащихся, способствует усвоению информации. Игра позволяет в творческой обстановке сформировать и закрепить знания, умения, навыки. Уроки с использованием игр и игровых ситуаций является эффективным средством обучения и воспитания, так как игра заставляет думать, искать нестандартные решения, предлагать новые идеи. В непринужденной и легкой обстановке игры, обучающиеся легче запоминают новый материал. Занимательность игры делает положительной, эмоционально окрашенной монотонную деятельность по запоминанию, повторению, закреплению или усвоению информации.

- Технологии дифференциации и индивидуализации обучения.

Дифференциация обучения – это создание условий для обучения детей, имеющих различные способности и проблемы, путем организации учащихся в однородные (гомогенные) группы.

Индивидуализации обучения – взаимодействие педагога с отдельными учащимися по индивидуальной модели, учет личностных особенностей ребенка. Технология учитывает индивидуальные особенности каждого ребенка, создает

комфортные психолого- педагогические условия для активной познавательной деятельности учащихся, развивая их мышление и самостоятельность.

- Здоровьесберегающие технологии Данные технологии направлены на сохранение здоровья учащихся, создание здорового психологического климата на уроках и повышение интереса к изучаемым предметам, так как раннее повреждение нервной системы является причиной различных отклонений в функционировании ряда систем организма. Здоровьесберегающие технологии предусматривают проведение упражнений для осанки, систему разминок для глаз, пальчиковые гимнастики, физические минутки, психогимнастику.

- ИКТ технологии

Использование ИКТ позволяет расширить возможности получаемой информации. В результате осуществляется познавательное развитие ребенка. Индивидуальная работа ребенка за компьютером создает условия комфортности при выполнении заданий, предусмотренных программой: каждый ребенок работает с оптимальной для него нагрузкой, развиваются индивидуальные способности учащихся, повышается познавательный интерес к учебной деятельности.

### **3. Место предмета в учебном плане**

На изучение учебного предмета «Человек» в 6 классе отведено 34 часа (1 час в неделю), 34 учебные недели.

### **4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты:**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

- Соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале.

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому 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.

- отнесение себя к определенному полу.

#### **Предметные результаты:**

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.

- 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.

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.

## **5. Содержание программы учебного предмета**

Программа представлена 6 разделами: «Представления о себе», «Гигиена тела», «Туалет», «Обращение с одеждой и обувью», «Прием пищи», «Семья».

### **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 (джермпер, 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. Содержание программы обеспечивает: личностно-ориентированный подход во взаимодействии ребенка со взрослыми; формирование у ученика комплекса личностных качеств и навыков социального поведения (самостоятельность, аккуратность, трудолюбие, умение слушать и слышать, принимать решение и выполнять его и т.д.). Основной формой организации процесса обучения является урок. На уроках детально отрабатываются все трудовые операции по санитарно – гигиеническим требованиям и самообслуживанию.

### **6. Тематическое планирование**

<b>Название раздела</b>	<b>№ уроков Тема урока.</b>	<b>Основные виды учебной деятельности обучающихся</b>
<b>Представление о себе.</b>	1. Это Я. Имя и Фамилия. Возраст	Отвечать на вопрос: «Как твоя фамилия, имя, возраста (по речевым возможностям).
	2. Я и мои одноклассники. Я и мои друзья.	Показать и ответить, глядя на картинку: мальчик, девочка-одноклассники, друзья. Просмотр презентации.
	3. Части тела человека. Основные части тела	Показывать, называть основные части тела: голова (волосы, уши, шея, лицо) туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колени, ступня, пальцы, пятка).
	4. Нахождение частей тела на себе, другом человеке.	Дидактическая игра «Моё не моё» , «Мои не мои»
	5. Возрастные изменения человека	Просмотр презентаций: «Я малыш» «Я подросток» "Взрослые люди"
	6. Правильная осанка.	Презентация «Правильная осанка».Беседа.

	7.Полезные привычки.	Беседа с обучающимися о вредных привычек. Просмотр презентации.
	8.Вредные привычки.	
<b>Гигиена тела. Туалет</b>	9. Гигиена зрения	Зарядка для глаз, (своевременное обращение к врачу).
	10. Уход за кожей рук и ногтями. Правила ухода за кожей рук, периодичность ухода за ногтями.	Беседа : «Как следить за чистотой ногтей, подстригать, пользоваться пилочкой». Подбор косметических средств для ухода за кожей рук. Подстригание ногтей ножницами. Подпиливание ногтей пилочкой.
	11. Уход за волосами.	Беседа Игра: «Помой, причеши куклу». Практическое занятие.
	12. Мое самочувствие. У меня болит голова У меня болит живот	Показывать или сообщать о болезненных ощущениях взрослому. Просмотр презентации «Здоровый образ жизни». Развивающий мультфильм о здоровом образе жизни».
	13. Гигиенические процедуры после посещение туалета	Беседа о потребностях и желаниях. Сообщать о желание сходить в туалет.
	14. Гигиенические процедуры после посещение туалета	Беседа: «Ежедневные гигиенические процедуры. Назначение предметов личной гигиены. Уход за предметами для личной гигиены».
	15. Внешний вид	Дидактическая игра «Одень друга» Презентация.
	16. Закреплению темы: «Для чего мы ухаживаем за телом». Профилактика болезней.	Просмотр видеофильма «Советы доктора Айболита». Рисование.
	<b>Обращение с одеждой и обувью</b>	17. Одежда для прогулки. Сезонная одежда.
18. Повседневная одежда. Назначение, хранение, уход.		Упражнения в складывании одежды и убирать на предназначенное место. Игра «Одевайся правильно».
19. Детали одежды		Ответы на вопросы о назначения деталей предметов одежды (для чего нужна пуговица? и т.д.)
20. Уход за одеждой		Просмотр обучающего мультфильма. Ответы на вопросы. Мультфильм «Уроки Тетушки Совы».
21. Обувь для улицы. Сезонная обувь		Называние и показывание учащих предметных картинок обуви. Дифференцировать обувь по

		сезонам. Работа с предметными картинками, с изображением обуви. Раскраски по теме. Использование ИКТ.
	22. Демисезонная обувь (сапоги, кроссовки)	Просмотр презентации. Ответы на вопросы. Работа с предметными картинками, с изображением обуви. Раскраски по теме. (сапоги, кроссовки)
	23. Хранение и уход за обувью.	Просмотр обучающего мультфильма. Осуществлять алгоритм ухода за обувью. Мультфильм «Умелец Мэнни - Обувь в порядке» Практическое занятие.
	24. Головные уборы. Их назначение	Просмотр презентации. Беседа. Работа с предметными, сюжетными картинками, натуральными объектами.
	25. Головные уборы. Их назначение	Самостоятельный выбор одежды в зависимости от погодных условий. Работа с предметными, сюжетными картинками, натуральными объектами.
	26. Последовательность действий при надевании (раздевание) комплекта одежды на прогулку (с прогулки).	Самостоятельное одевание (раздевание) одежды. Раскраски по теме.
<b>Прием пищи</b>	27. Правила поведения за столом.	Сюжетно-ролевая игра «Как нужно и как нельзя вести себя за столом» Использование ИКТ.
	28. Правила поведения за столом.	Просмотр презентации. Беседа. Презентация: «Зачем и как мыть руки?». Практическая работа. Как пользоваться мылом, полотенцем.
	29. Столовые приборы. Нож. Разновидность ножей.	Просмотр картинок - виды ножей. Проговаривание ТБ при использовании ножа. Лепка. Столовый прибор – нож. Работа с предметными картинками, исключение 4-го лишнего предмета.
	30. Правильное питание «Овощи и фрукты в жизни человека»	Просмотр картинок, ответы на вопросы о правильном питании. Рисование. Работа с предметными картинками, раскрасками.
<b>Семья</b>	31. Состав семьи учащихся: имена, отчества, место работы.	Просмотр семейных фотографий. Называние имен членов семьи.



	Родственные отношения: мать, отец, сестра, бабушка, дедушка, дядя, тетя.	Нарисовать семью. Набор картинок, карточки, раздаточный материал (раскраска, пазлы). Семейные фотографии
	32. Правила поведения в семье. Обязанности по дому.	Просмотр презентации. Игра «Мамины помощники»
	33. Моя семья. Семейный отдых.	Беседа о том, как понимать окружающих людей, проявлять к ним доброжелательное отношение, стремиться к общению и взаимодействию с ними. Набор картинок по теме "Семья"; «Отдых» фотографии. Просмотр презентации «Семья»
Повторение изученного материала	34. Повторение изученного материала	Составление рассказа о себе. Работа с предметными, сюжетными картинками. Просмотр презентации. Раскрашивание раскраски.
<b>ИТОГО : 34 часа</b>		

## **7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения учебного предмета**

Для реализации программы по предмету «Человек» учебно-методическое обеспечение включает: предметные и сюжетные картинки, фотографии с изображением членов семьи ребенка; пиктограммы и видеозаписи действий, правил поведения и т.д. Кроме того, используются видеоматериалы, презентации, мультипликационные фильмы, иллюстрирующие внутрисемейные взаимоотношения; семейный альбом, рабочие тетради с изображениями контуров взрослых и детей для раскрашивания, вырезания, наклеивания. Рабочая тетрадь о предмету «Человек».

### **Используемая литература:**

1. Аксенова А.К., Бугаева Т.И. и др., научный руководитель И.М. Бгажнокова. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений: 0-4 классы. – 2-е изд. – СПб: филиал изд-ва «Просвещение», г. Санкт-Петербург, 2011. – 223 с.
2. Бурмистрова Е.В. Семья с «особым ребенком»: психологическая и социальная помощь// Вестник практической психологии образования. 2008. №4 (17).
3. Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида: Методическое пособие. - 2-е изд.-М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2011.
4. Маллер А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии: Практическое пособие. Изд.3-е испр. и доп.- М.: АРКТИ, 2011.
5. Поляков В.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 1 кл. Учеб. для общеобразоват.учеб. заведений. - 3-е изд. - М.: Дрофа; ДиК, 1998 г.
6. Гуиди В. Анатомия человека. Детская иллюстрированная энциклопедия /В. Гуиди. - Ростов н/Д: Владис, 2015 г.
7. Серия «Жизнь планеты». Марк Крокер. Анатомия человека. - М.: ООО «Росмэн-Издат»,1999 г
8. Воспитание и обучение детей в условиях домов-интернатов: пособие для педагогов / И.К. Боровская, М.В. Былино, Ю.Н. Кислякова, Е.М. Калинина, И.В. Ковалец, Т.Л.Лещинская, Т.В. Лисовская. – Национальный институт образования. – Минск, 2007.

9. Богуславская Н.Е., Купина Н.А. Весёлый этикет (развитие коммуникативных способностей ребёнка,- Екатеринбург: «АРГО»