муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Зайчиковская основная школа»

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТА**  На заседании педагогического совета  №8 от 21.08.2023 г. | **УТВЕРЖДАЮ:**  Директор МБОУ «Зайчиковская ОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.А. Тренина  Приказ №52 от 21.08.2023 г. |

**Рабочая программа по предмету**

**человек,**

**5а класс, 2 вариант**

**на 2023-2024 учебный год**

(обучение на дому)

п. Зайчики, 2023 г.

**Пояснительная записка.**

Приобщение обучающегося к социальному миру начинается с развития представлений о себе. Становление личности обучающегося 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 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. 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 обучающегося 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 проводится с обучающимися младшего возраста, а обучение бритью, уходу за кожей лица, мытью в душе проводится с обучающимися более старшего возраста.

Большинство разделов включает задачи, требующие обучения отдельным операциям, например, при мытье рук ребенок учится удерживать руки под струей воды, намыливать руки. 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.

При формировании навыков самообслуживания важно объединять усилия специалистов и родителей (законных представителей). Работа, проводимая в образовательной организации, 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) осуществляется в рамках коррекционноразвивающих занятий.

Содержание учебного предмета "Человек" представлено следующими разделами: "Представления о себе", "Семья", "Гигиена тела", "Туалет", "Одевание и раздевание", "Прием пищи".

Раздел "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 (колено, ступня, 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.

Раздел "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 (джемпер, 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.

Раздел "Туалет".

Сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и оправление малой или 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.

Раздел "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.

Раздел "Семья".

Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) обучающихся 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.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета "Человек".**

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 "мое" и "не мое", 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.

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.

**Содержание учебного предмета**

В программе предмета выделяются **разделы:**

**Представления о себе.**

* Назначения частей тела.
* Моё здоровье: режим дня.
* Моё здоровье: личная гигиена.
* Организации своего свободного времени.
* Сообщение о состоянии своего здоровья.
* Называние своего имени и фамилии.
* Называние своего возраста.
* Рассказ о себе с помощью речи, жестов и пиктограмм.
* Рассказ о себе с помощью речи и жестов.

**Моя семья**

* Определение своей социальной роли в семье.
* Социальные роли членов семьи.
* Бытовая и досуговая деятельность членов семьи.

**Гигиена тела**

* Различение вентилей с горячей и холодной водой. Регулирование напора струи воды.
* Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица
* Чистка зубов. Полоскание полости рта.
* Расчесывание волос.

**Одежда и обувь**

* Назначение предметов одежды.
* Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия.
* Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий.
* Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка).
* Соблюдение последовательности действий при раздевании
* Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды

**Приём пищи**

* Наливание жидкости в кружку.
* Накладывание пищи в тарелку.
* Еда вилкой.
* Использование салфетки во время приема пищи.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **тема** | | колич. часов | **сроки** | **основные элементы содержания** | **практика** |
| **Представления о себе.** | | | | | | |
| 1 | | Назначения частей тела. | 2 |  | Узнавание (различение) частей тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колено, ступня, пальцы, пятка). Знание назначения частей тела. | Показ частей тела |
| 2 | | Моё здоровье: режим дня. | 2 |  | Осознание важности соблюдения режима дня для здоровья. Через просмотр демонстрационного материала, практические и игровые упражнения. | Осознание важности соблюдения режима дня для здоровья. |
| 3 | | Моё здоровье: личная гигиена. | 2 |  | Осознание важности соблюдения личной гигиены для здоровья. Через просмотр демонстрационного материала, практические и игровые упражнения. | Осознание важности соблюдения личной гигиены для здоровья |
| 4 | | Организации своего свободного времени. | 2 |  | Знание видов деятельности для организации своего свободного времени. Через просмотр демонстрационного материала, игровых действий, практических упражнений. | Формирование умения распознавать свои ощущения, определять свое самочувствие, локализировать болезненные ощущения и сообщать о них взрослым. |
| 5 | | Сообщение о состоянии своего здоровья. | 2 |  | Учить сообщать о проблемах со здоровьем |
| 6 | | Называние своего имени и фамилии. | 2 |  | Учить называть свою фамилию, имя | Формировать уменияназывать свою фамилию, имя |
| 7 | | Называние своего возраста. | 3 |  | Формирование умения осознавать свой возраст, называть его, через практические игровые упражнения. Формирование умения осознавать свой возраст, называть его. | Формирование умения осознавать свой возраст, называть его |
| 8 | | Рассказ о себе с помощью речи, жестов и пиктограмм. | 2 |  | Формирование умения осознавать и сообщать своё имя возраст, любимое занятие, по подражанию. | Формирование умения осознавать и сообщать своё имя возраст, любимое занятие. |
| 9 | | Рассказ о себе с помощью речи и жестов. | 2 |  | Формирование умения осознавать и сообщать своё имя возраст, через игру «Давай знакомиться!» Через практическую, игровую деятельность. | Формирование умения осознавать и называть своё имя, возраст, через игру «Давай знакомиться!» |
| 10 | | Закрепление пройденного материала. | 3 |  | Закрепление знаний о здоровье человека, режиме дня; умений распознавать свои эмоции, эмоции окружающих, рассказать о себе. Через игру. | Закрепление знаний о здоровье человека, режиме дня; умений распознавать свои эмоции, эмоции окружающих. |
| **Моя семья** | | | | | | |
| 11 | | Определение своей социальной роли в семье. | 2 |  | Формирование представлений о себе, своей социальной роли через просмотр видеоматериалов, игровые, практические действия. | Формирование представлений о бытовой деятельности членов семьи. |
| 12 | | Социальные роли членов семьи. | 2 |  | Формирование представлений о членах семьи, их социальной роли через просмотр видеоматериалов, игровые, практические действия. | Формирование представлений о досуговой деятельности членов семьи. |
| 13 | | Бытовая и досуговая деятельность членов семьи. | 2 |  | Формирование представлений о бытовой и досуговой деятельности членов семьи, через просмотр видеоматериалов, игровые, практические действия. | Представление о профессиональной деятельности членов семьи. |
| 14 | | Закрепление пройденного материала. | 3 |  | Закрепление представлений о членах семьи, через игру. | Закрепление представлений о членах семьи. .Повторение пройденного материала |
| **Гигиена тела** | | | | | | |
| 15 | | Различение вентилей с горячей и холодной водой. Регулирование напора струи воды. | 2 |  | Учить различать вентили с горячей и холодной водой; регулировать напор струи воды через просмотр видеоматериалов, игровые и практические действия | Регулировка напора воды и температуры |
| 16 | | Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица | 2 |  | Формировать умения мыть и вытирать лицо через просмотр видеоматериалов, игровые и практические действия | Мытьё и вытирание лица |
| 17 | | Чистка зубов. Полоскание полости рта. | 2 |  | Формировать умения чистить зубы через просмотр видеоматериалов, игровые и практические действия | Чистка зубов |
| 18 | | Расчесывание волос. | 3 |  | Формировать умения ухаживать за волосами | Расчесывание волос |
|  | | **Одежда и обувь** | | | | |
| 19 | | Назначение предметов одежды. | 2 |  | Формировать знания назначения предметов одежды | Определение видов и назначения одежды |
| 20 | | Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия. | 2 |  | Познакомить с назначением различных видов одежды через просмотр видеоматериалов, демонстрационных материалов, практические и игровые действия | Формировать представления о видах одежды |
| 21 | | Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий. | 2 |  | Учить различать виды одежды через просмотр демонстрационных материалов, игровые действия, беседу | Формировать представления об одежде |
| 22 | | Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка). | 2 |  | Учить расстёгивать и застёгивать одежду, развязывать шнурки через игровые и практические действия | Формировать умения расстёгивать и застёгивать одежду, обувь |
| 23 | | Соблюдение последовательности действий при раздевании | 2 |  | Учить соблюдать последовательность действий при раздевании через игру и практические действия | Формировать умения раздеваться |
| 24 | | Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды | 2 |  | Учить различать лицевую, переднюю, заднюю сторону одежды, верх, низ через игровые и практические действия | Расширение знаний об одежде |
| 25 | | Закрепление пройденного материала. | 3 |  | Закрепить знания об одежде и обуви | Закрепление знаний об одежде и обуви |
| **Приём пищи** | | | | | | |
| 26 | | Наливание жидкости в кружку. | 3 |  | Формировать умение наливать жидкости в стакан, кружку | Наливание жидкости |
| 27 | | Накладывание пищи в тарелку. | 2 |  | Формировать умения накладывать пищу в тарелку | Накладывание пищи в тарелку |
| 28 | | Еда вилкой. | 2 |  | Учить есть вилкой через игровые и практические действия | Использование вилки |
| 29 | | Использование салфетки во время приема пищи. | 3 |  | Формировать умения пользоваться салфеткой во время еды через просмотр демонстрационных материалов, игровые и практические действия | Использование салфетки |
| 30 | | Повторение пройденного материала. | 3 |  | Повторить и закрепить пройденный материал | Повторение пройденного материала |

**7. Учебно-методическое обеспечение**

* Адаптированная основная образовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2);
* Комплект рабочих тетрадей - Баряева Л.Б., Логинова Е.Т., Лопатина Л.В. «Я - говорю!». Комплект предназначен для работы с детьми, имеющими тяжелые нарушения в интеллектуальной деятельности.
* «Я и окружающий мир» - пособие для детей с особенностями психофизического развития, авторы: Т.В. Демьяненок, Ю.Н. Кислякова, И.Ю. Оглоблина.

**8. Материально-техническое обеспечение**

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. Компьютер.