

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
Протокол № \_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Киряева З.В./  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

Утверждено  
Директор МБОУ ПГО  
«Четкаринская СОШ»  
\_\_\_\_\_/Кривоногова Е.В./  
Приказ №\_79/1  
от «\_02\_»\_сентября 2021г.

**Адаптированная рабочая программа для обучающегося с умеренной,  
тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными  
нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития  
по учебному предмету**

**«Человек»**

**для 1 класса ФГОС ОВЗ (В.2)**

**с.Четкарино 2021**

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ). Федеральный закон РФ от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599);

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2.) МБОУ ПГО «Четкаринская СОШ»

Приобщение ребенка к социальному миру начинается с развития представлений о себе, с формирования навыков самообслуживания – это важные направления обучения ребенка с нарушениями развития, так как способность обслуживать себя необходима для независимой жизни любого человека. Для освоения навыков самообслуживания ребенком с умственной отсталостью, с ТМНР требуется специально организованное обучение.

**Цель обучения:** повышение уровня самостоятельности и независимости в процессе самообслуживания, формирование представления о себе самом и ближайшем окружении.

Программа представлена следующими разделами: «Представления о себе», «Семья», «Гигиена тела», «Туалет», «Одевание и раздевание», «Прием пищи».

### Планируемые результаты освоения программы

#### предметные результаты обучения:

- иметь представления о собственном теле;
- относить себя к определенному полу;
- уметь определять «моё» и «не моё», осознавать и выражать свои интересы, желания;
- уметь сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, свои интересы, хобби и др.;
- уметь соблюдать режимные моменты (чистка зубов утром и вечером, мытье рук после посещения туалета и перед едой);
- иметь представления о членах семьи, обязанностях членов семьи, бытовой и досуговой деятельности семьи.

- узнавать одежду, обувь.
- 
- уметь расстёгивать и застёгивать одежду, завязывать шнурки, знать последовательность одевания и раздевания.
- различать изнаночную сторону одежды.

#### **личностные результаты обучения.**

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Содержание программы**

#### ***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, 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.

#### ***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.

Адаптированная рабочая программа рассчитана на 33 часа в соответствии с учебным планом МБОУ ПГО «Четкаринская СОШ»

### Календарно-тематическое планирование

№	тема	колич. часов	сроки	Основные элементы содержания	Практика
<b>Представления о себе.</b>					
1.	Вводное занятие	1		Актуализация знаний, умений и навыков, через игру.	Актуализация знаний, умений и навыков.
2.	Я и моё имя	1		Идентификация себя со своим именем своим изображением на фотографии, отражением в зеркале; через просмотр демонстрационного материала, игровые и практические упражнения.	Идентификация себя со своим именем, своим изображением, отражением.
3.	Распознавание половой принадлежности по внешним признакам, одежде.	1		Идентификация половой принадлежности по внешним признакам, через дидактические игровые упражнения	Идентификация половой принадлежности.
4.	Части тела: туловище, руки.	1		Формирование умения различать и называть части тела: туловище (шея, спина, живот). Через просмотр демонстрационного материала, практическую, игровую изобразительную деятельность.	Формирование умения различать и называть части тела: туловище (шея, спина, живот).
5.	Части тела: руки, ноги.	1		Формирование умения различать и называть части тела: ноги. Через просмотр демонстрационного материала, практическую, игровую изобразительную и конструктивную деятельность.	Формирование умения различать и называть части тела: ноги.
6.	Части тела: пальцы.	1		Формирование умения различать и называть части тела: пальцы. Через просмотр демонстрационного материала, практическую, игровую изобразительную деятельность.	Формирование умения различать и называть части тела: пальцы.
7.	Дорисовывание частей тела	1		Дорисовывание частей тела человека по подражанию, по трафарету.	Дорисовывание частей тела человека по подражанию,

	человека				по трафарету.
8.	Личная гигиена: уход за телом.	1		Формирование умения ухаживать за своим телом, через просмотр видео материалов, практических упражнений	Формирование умения ухаживать за своим телом.
9.	Закрепление пройденного материала	1		Идентификация себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале; со своей половой принадлежностью (как мальчика или девочки), закрепление представлений о частях тела человека. Через игровую и изобразительную деятельность.	Идентификация себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале; со своей половой принадлежностью, закрепление представлений о частях тела человека.
10.	Лицо человека: глаза, нос.	1		Формирование умения различать и называть части лица (глаза, ресницы, брови, нос, ноздри, рот, губы, щёки, лоб, подбородок). Через просмотр демонстрационного материала, практическую, игровую изобразительную деятельность.	Формирование умения различать и называть части лица.
11.	Лицо человека: щёки, лоб, подбородок.	1			
12.	Мои эмоции: радость – грусть, восторг.	1		Формирование умения различать и называть, распознавать своё эмоциональное состояние и других. Через просмотр демонстрационного материала, игровые упражнения.	Формирование умения различать и называть, распознавать своё эмоциональное состояние и других.
13.	Мои эмоции: удивление.	1		Формирование умения различать и называть, распознавать своё эмоциональное состояние и других.	Формирование умения различать и
14.	Закрепление пройденного материала.	1		Закрепление знаний о частях лица, об эмоциях человека, через игровые упражнения.	Закрепление знаний о частях лица, об эмоциях человека.
15.	Мои эмоции: страх	1		Формирование умения различать и называть, распознавать своё эмоциональное состояние и других. Через просмотр демонстрационного материала,	Формирование умения различать и называть, распознавать своё

				игровые действия, упражнения.	эмоциональное состояние и других.
16.	Моё – чужое.	1		Формирование умение определять «моё» и «не моё», через игру, практические упражнения.	Формирование умение определять «моё» и «не моё».
17.	Моё здоровье: режим дня.	1		Осознание важности соблюдения режима дня для здоровья. Через просмотр демонстрационного материала, практические и игровые упражнения.	Осознание важности соблюдения режима дня для здоровья.
18.	Моё здоровье: личная гигиена.	1	18.	Осознание важности соблюдения личной гигиены для здоровья. Через просмотр демонстрационного материала, практические и игровые упражнения.	Осознание важности соблюдения личной гигиены для здоровья
19.	Моё здоровье: одевание по погоде.	1		Осознание важности одевания по погоде для здоровья, через просмотр демонстрационного материала, практические и игровые упражнения.	Осознание важности одевания по погоде для здоровья.
20.	Моё здоровье.	1		Формирование умения распознавать свои ощущения, определять свое самочувствие (как хорошее или плохое), локализовать болезненные ощущения и сообщать о них взрослым. Через просмотр демонстрационного материала, игровых действий, практических упражнений.	Формирование умения распознавать свои ощущения, определять свое самочувствие, локализовать болезненные ощущения и сообщать о них взрослым.
21.	Называние своего возраста.	1		Формирование умения осознавать свой возраст, называть его, через практические игровые упражнения.	Формирование умения осознавать свой возраст, называть его.
22.	Рассказ о себе с помощью речи и жестов.	1		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!»
23.	Рассказ о себе с помощью речи,	2		Формирование умения осознавать и сообщать своё имя возраст, любимое занятие, по подражанию.	Формирование умения осознавать и сообщать

	жестов и пиктограмм.				своё имя возраст, любимое занятие.
24.	Закрепление пройденного материала.	1		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.
25.	Мои интересы и желания.	1		Формирование умения осознавать и выражать свои интересы, желания; представлений о занятиях в свободное время. Через просмотр демонстрационных материалов, игровые упражнения, беседу.	Формирование умения осознавать и выражать свои интересы, желания; представлений о занятиях в свободное время.
<b>Моя семья</b>					
26.	Члены моей семьи.	1		Формирование представлений о членах семьи. Через просмотр демонстрационных материалов, игру, изобразительную деятельность.	Формирование представлений о членах семьи.
27.	Моя семья: бытовая деятельность членов семьи.	1		Формирование представлений о бытовой деятельности членов семьи, через просмотр видеоматериалов, игровые, практические действия.	Формирование представлений о бытовой деятельности членов семьи.
28.	Моя семья: досуговая деятельность членов семьи.	1		Формирование представлений о досуговой деятельности членов семьи, через просмотр видеоматериалов, игровые, практические действия.	Формирование представлений о досуговой деятельности членов семьи.
29.	Моя семья: профессиональная деятельность членов семьи.	1		Представление о профессиональной деятельности членов семьи, через просмотр видеоматериалов, игровые, практические действия.	Представление о профессиональной деятельности членов семьи.
30.	Закрепление	1		Закрепление представлений о членах семьи, через игру.	Закрепление

	пройденного материала: моя семья				представлений о член Повторение пройденного материала ах семьи.
31.	Итоговое занятие	1		Повторение пройденного материала, через игру.	