

**Министерство образования Иркутской области**  
**Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области**  
**«Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Усолье - Сибирское**  
**(ГОКУ СКШ № 1 г. Усолье-Сибирское)**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол № 1  
от 22.08.2023г.  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_/А.В.Лебедева/

СОГЛАСОВАНО  
Методический совет  
ГОКУ СКШ № 1  
г. Усолье-Сибирское  
Протокол № 1 от 23.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
ГОКУ СКШ № 1  
г. Усолье-Сибирское  
\_\_\_\_\_/Н.В. Мигунов  
пр. № 38 от 24.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ПРЕДМЕТУ**  
**«Человек»**  
**в соответствии с ФАООП УО (вариант 2)**

**Учитель: Бильдакова В.Н.**

**Класс: 6б**

**г. Усолье -Сибирское**  
**2023-2024 год**

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по учебному предмету «Человек» примыкает к предметной области «Окружающий мир», составлена с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей обучающихся с умеренной умственной отсталостью в соответствии ФАООП УО (вариант 2) на основе: – Адаптированной основной общеобразовательной программы начального и основного общего образования для учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГОКУ СКШ №1 г. Усолье-Сибирское; – Программы «Обучение детей с умеренной и выраженной умственной отсталостью в 5 – 9 классах». Составитель Т. Б. Баширова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры коррекционно-развивающего обучения ОГОУ ДПО «ИИПКРО» (2011 г.); – Положения о рабочей программе учебного предмета, факультатива, коррекционного курса, внеурочной деятельности ГОКУ СКШ №1 г. Усолье-Сибирское. Федеральная рабочая программа по учебному предмету "Человек" предметной области "Окружающий мир" включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по предмету.

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**

Предмет "Человек" формирует представление о себе как "Я" и о своем ближайшем окружении, повышает уровень самостоятельности в процессе самообслуживания.

**Разделы программы: "Представления о себе", "Семья", "Гигиена тела", "Туалет", "Одевание и раздевание", "Прием пищи".**

**Раздел "Представления о себе",** содержание: тело, его строение и двигательные возможности, правилах ЗОЖ (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и профилактика болезней), полезные и вредные привычки, возрастные изменения. Раздел "Гигиена тела" , содержание: 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 разделе "Семья" - формирование представлений о членах семьи, взаимоотношениях, традициях. Правила и нормы культуры в семье предполагают доброжелательность и заботливость к окружающим, приветливость, понимание, внимание, общение и взаимодействие.

Содержание разделов представлено с учетом возрастных особенностей (мытьё рук, питье из кружки - с младшего возраста, а обучение бритью с более старшего возраста).

Отдельные этапы обучения многооперационны, н: удерживать руки под струей воды, намылить, мыть, вытирать руки. После их освоения - соблюдать последовательность этих операций. Обучение предусматривает поэтапность в плане усложнения самих навыков. Например, формирование гигиенических навыков начинают с формирования умения мыть руки, лицо, чистить зубы, последний этап -душ, мытьё головы.

При формировании навыков самообслуживания важно единство специалистов и родителей, продолжение учёбы дома, где больше естественных ситуаций для совершенствования навыков самообслуживания.

**Разделы программы:** "Представления о себе", "Семья", "Гигиена тела", "Туалет", "Одевание и раздевание", "Прием пищи".

### **1. Раздел "Представления о себе".**

Идентификация себя по половому признаку. Различение частей тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колени, ступни, пальцы, пятка). Части тела. Различение частей лица (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). Назначение частей лица. Строение человека (скелет, мышцы, кожа). Внутренние органы человека (на схеме тела) (сердце, легкие, печень, почки, желудок). Назначение внутренних органов. Вредные привычки. 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.

### **2. 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).

### **3. Обращение с одеждой и обувью.**

Узнавание предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джерсер, кофта), рубашка (блузка, футболка), майка, трусы, юбка (платье), брюки (джинсы, шорты), носки (колготки). Назначение предметов одежды. Узнавание деталей предметов одежды: пуговицы (молнии, заклепки), рукав (воротник, манжеты). Знание назначения деталей предметов одежды. Узнавание предметов обуви: сапоги (валенки), ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки. Назначение видов обуви (спортивная, домашняя, выходная, рабочая). Различение сезонной обуви (зимняя, летняя, демисезонная). Головные уборы (шапка, шляпа, кепка, панамы, платок), их назначения.

Сезонная одежда (обуви, головные уборы). 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.

### **4. Раздел "Туалет".**

Сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и опрвление 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), опрвление нужды в унитаз, пользование туалетной бумагой, одевание одежды (трусов, колготок, брюк), нажатие кнопки слива воды, мытье рук.

### **5. 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.

## **6. Раздел "Семья".**

Различение) членов семьи. 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.

**Тематическое планирование уроков  
с определением основных видов учебной деятельности обучающихся  
«Человек», 6б класс  
68 часов**

№	Дата	Раздел/ подраздел	Тема урока	Используемые на уроке виды учебной деятельности	Результаты
1-2		Представл о себе	Человек – часть живой природы, разумное существо.	Просмотр учебного фильма об эволюции человека.	Знание о происхождении человека.
3			Организм человека, общее понятие	Изучение атласа.	Представление о строении человеческого организма
4			Внешний облик человека.	Видеоматериал. Беседа.	Осознание разнообразия внешнего вида
5-7			Органы чувств.	Слушание. Рассматривание. Практическая работа.	Самопознание тела человека
8- 10			Гигиенический уход за глазами, ушами, носом.	Слушание. Практическая работа.	Умение ухода за телом
11- 12			Гигиена тела человека. Режим дня, его значение.	Слушание.	Умение ухода за телом
13- 14			Предупреждение простудных	Дыхательные и массажные практики.	Умение ухода за телом

			заболеваний.		
15			Правила поведения во время болезни.	Изучение документов САНПиНа по школе.	Знание общих законов и правил поведения.
16-18		Семья	Семейные традиции. Организация досуга и отдыха в семье.	Чтение рассказов и обсуждение.	Представление об основах семейных взаимоотношений; умение организации своего досуга
19-20			Состав семьи. Распределение бытовых обязанностей среди членов семьи.	Рассказы детей о своей семье. Составление портрета идеальной семьи.	Умение выполнять свои обязанности по дому; соблюдать правила поведения в семье.
21-22			Права и обязанности родителей в воспитании детей. Права и обязанности детей.	Знакомство с положениями Конституции РФ о правах и обязанностях.	Представление о понятиях «право» и «обязанность»; о поведении человека в определенной ситуации;
23-24			Проблема «Отцы и дети». Выбор примера для подражания.	Моделирование жизненных ситуаций. Чтение соответствующей литературы.	Умение определять правильный выбор.
25			Безопасные и опасные компании.	Просмотр видеоматериала. Обсуждение.	Умение отказать
26			Моя семья – моя крепость.	Работа с пословицами и поговорками о семье. Словарная работа.	Понимание нравственных основ
27-28			От чего зависят поступки человека. Понимание, оценка чувств и поступков	Работа во карточкам «Плохие поступки – хорошие поступки»	Умение сопереживать, оценивать и анализировать

			других.		
29		Гигиена тела	Царица Гигиена. Азы гигиены.	Слушание учителя. Выполнение действий по смешиванию холодной и горячей воды. Работа с карточками-символами	Умение соблюдения правил личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья человека;
30			Тело человека и гигиена тела.	Просмотр таблиц, видеоматериала. \ Работа с карточками-символами	Умение содержать чистоту тела. Знание о функциях основных органов;
31			Лицо человека. Средства ухода за лицом.	Составление картотеки средств ухода за лицом. Работа с карточками-символами.	Умение пользования средствами ухода за телом
32			Глаза – орган зрения. Забота о зрении.	Выполнение действий по подражанию. Выполнение зрительных упр. Беседа о заболевании глаз.	<b>Умение самостоятельно соблюдать санитарно – гигиенические правила:</b> за глазами;
33			Рот. Правила ухода за зубами	Практическая работа. Выполнение действий по подражанию Работа с карточками-символами	-за полостью рта;
34			Уход за руками и ногами.	Слушание учителя. Работа с карточками-символами.	-за телом;
35			Нос - орган обоняния и дыхания. Профилактика ОРВИ.	Слушание учителя. Обучение дыхательным практикам и массажу активных точек. Работа с карточками-символами	-за носом;
36			Уши - орган слуха. Правила сохранения слуха.	Практическая работа: мытьё ушей, осушивание. Работа по карточкам: вопрос-ответ.	-за ушами;
37			Гигиена интимной	Слушание учителя. Индивидуальная работа.	-интимной зоной

			зоны.		
38		Обращение с одеждой и обувью.	Одежда. Назначение предметов одежды.	Слушание. Дид игра «Одень куклу»	Умение различать виды одежды;  умение правильного подбора одежды соответственно назначению и ситуации;  умение выбрать одежду по погоде;
39			Назначение деталей предметов одежды.	Упр. работа с пособиями: шнуровка, молнии, липучки, пуговицы. упражнения.	
40			Различение по сезонам предметов одежды (предметов обуви, головных уборов)	Раскрашивание картин с предметами одежды. Практическая работа: сортировка одежды.	
41			Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий (осень, весна, лето, зима)	Слушание. Дид игра «Одень куклу по погоде».	
42			Различение видов одежды (повседневная, праздничная, рабочая, домашняя, спортивная).	Слушание. Дид игра «Одень куклу на работу, на соревнования, на праздник и т.д.»	
43			Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия.	«Одень куклу» (Кукла в гостях. Кукла дома. Кукла на ритмике. Кукла спит).	
44			Расстегивание (развязывание)	Слушание. Практическая работа по закреплению материала урока.	<b>умение самостоятельно одеваться и раздеваться в правильной последовательности:</b>  - расстегнуть пуговицы. - снять платье (брюки). - аккуратно повесить. - снять рубашку и
			Соблюдение последовательности действий при	Слушание. Упражнения в одевании и раздевании одежды, снятие обуви, головных уборов. Практическая работа по закреплению материала урока.	

			раздевании		аккуратно её повесить на брюки, шорты.
45			Соблюдение последовательности действий при надевании	Слушание. Выполнение инструкций Прием повторения действий.	- снять обувь. - снять колготки, повесить на рубашку (платье).
46			Соблюдение последовательности действий при надевании комплекта одежды	Слушание. Снятие и одевание одежды в определённом порядке.	-надеть в обратной последовательности.
47-48			Контроль своего внешнего вида. Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды.	Слушание. Упражнения в различении сторон одежды и складывании одежды.	умение разбираться в лицевой и изнаночной стороне одежды; умение правильно надевать и снимать об
49			Выворачивание одежды.	Слушание. Упражнения в выворачивании одежды. Прием повторения действий.	Показ. - Объяснение.
50			Снятие обуви. Надевание обуви.	Слушание. Упражнения в одевании и снятии обуви. Объяснение. Показ. Прием повторения действий.	- Пояснение. - Поощрение.
51-52			Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка).	Беседа. Практическая работа по закреплению материала урока.	- Беседы. - Упражнения в действиях. - Дидактические игры
53			Урок-обобщение по теме «Одежда»	Дид. игра. Соревнование по действиям с одеждой.	- Использование потешек.
54	Приём пищи		Режим питания. Сообщение о желании есть, пить.	Составление предложений -обращений с просьбой пить, есть. Чтение отрывков из стихотворения.	- Чтение стихотворений. - Проговаривание пословиц, поговорок. - Игровые приемы. - Викторины,

					развлечения. - Прием повторения действий.	
55			Как правильно наливать жидкость в посуду. Правила приёма пищи.	Практическая работа по переливанию жидкостей в посуду.		
56			Еда по правилам и без: что едят руками?	Слушание, чтение.		
57			История ложки, правила пользования ложкой.	Слушание. Пояснение. Упражнения в действиях.		
58			История вилки, правила пользования вилок.	Слушание. Пояснение. Упражнения в действиях.	<p align="center"><b>Критерии опрятной еды включают умения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правильное пользование столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой.</li> <li>2. Не крошить хлеб.</li> <li>3. Пережевывать пищу с закрытым ртом.</li> <li>4. Не разговаривать с полным ртом.</li> <li>5. Тихо выходить по окончании еды из-за стола.</li> <li>6. Говорить спасибо после еды.</li> <li>7. Пользоваться только своим прибором.</li> </ol>	
59			Повторение. Алгоритм приема пищи столовыми приборами.	Практическая работа. Работа с карточками.		
60			Накладывание пищи в тарелку.	Слушание. Пояснение.		
61			Столовая салфетка.	Складывание салфеток. Предметно-практическая деятельность.		
62			Использование ножа и вилки во время еды.	Слушание. Игровые приёмы.		
63			Накладывание пищи в тарелку.	Слушание. Практическое закрепление.		
64			Повторительный материал. Обобщение.	Сообщения детей по теме. Чтение стихотворений.		
65		Раздел "Туалет"	Сообщение о желании сходить в туалет.	Составление предложений. Просмотр видео на выбор: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rnzkhH3YK5s">https://www.youtube.com/watch?v=rnzkhH3YK5s</a>		Навыки самообслуживания в

				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gqi9LHebtQ0">https://www.youtube.com/watch?v=gqi9LHebtQ0</a>	туалете, понимание и выполнение санитарно-гигиенических требований, адаптированное поведение в социуме.
66		Пользование туалетной бумагой.	Видеоматериал:	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=_sKWeurfkC8">https://www.youtube.com/watch?v=_sKWeurfkC8</a>	
67		Соблюдение последовательности действий в туалете	Видеоматериал:	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1pw3im5Dg0Q">https://www.youtube.com/watch?v=1pw3im5Dg0Q</a>	
68		Гигиена рук после туалета.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=_sKWeurfkC8">https://www.youtube.com/watch?v=_sKWeurfkC8</a>	