

ГБОУ № 18 Центрального района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО  
« 31» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНА  
заместитель директора по  
УВР  
Кинс О.А.  
« 31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 88-01 от  
« 01» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ**

по предмету «человек»

класс 1-б

учитель: Велигодская Анна Константиновна,  
высшая квалификационная категория

**2023-2024 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Человек» для обучающихся с умеренной умственной отсталостью 1 класса разработана с учетом нормативных документов, регламентирующих составление и реализацию рабочих программ:

- Учебный план ГБОУ №18 Центрального района СПб;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Учебный предмет «Человек» является основной частью предметной области «Окружающий мир».

Рабочая программа в соответствии с учебным планом ОУ рассчитана на 99 часов.

**Целью** программы по предмету «Человек» является освоение обучающимися системы жизненно-необходимых практических умений и навыков, обеспечивающих их адекватное поведение в реальной жизни

### **Образовательные задачи предмета:**

- формирование представлений о себе, осознание общности и различий с другими представления о собственном теле, соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале, отнесение себя к определенному полу;
- формировать умения поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- формировать умения соблюдать режимные моменты (чистка зубов утром, вечером, мытье рук перед едой, после посещения туалета);
- формировать умения обслуживать себя;
- формировать умения следить за своим внешним видом;
- формировать представление о своей семье.

При разработке программы учитывался контингент детей школы.

Для обучающихся с умеренной умственной отсталостью свойственна недостаточность сформированности познавательных процессов. Мышление школьников тугоподвижное, неспособное к образованию отвлеченных понятий. У обучающихся отмечается низкая учебная мотивация, активности в обучении не проявляют.

Понимание речи ограничено, у большинства учащихся класса речь практически отсутствует, можно предположить, что это связано с поражением речевых зон коры головного мозга, некоторые обучающиеся используют в

речи отдельные слова. У школьников двигательное недоразвитие проявляется однообразными движениями, замедленностью их темпа, вялостью, неловкостью. Для других школьников характерна повышенная подвижность, которая сочетается с беспорядочностью.

Внимание с трудом привлекается, отличается неустойчивостью и отвлекаемостью. У школьников наблюдается отставание в развитии зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов. Предметы и явления воспринимаются в общих чертах. В процессе восприятия не проявляют активность, нет умения выделять детали или особенности воспринимаемого и сравнивать их с такими же у другого предмета. Наиболее часто возникают трудности в овладении навыками, требующими тонких дифференцированных движений пальцев: шнурование ботинок, застегивание пуговиц, завязывание ленточек и шнурков.

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий, распределения содержания программы, исходя из психофизиологических особенностей класса. В связи с психофизическими особенностями детей с умеренной умственной отсталостью, учащиеся не могут понять и усвоить объем материала в рамках одного урока, поэтому в рамках реализации программы необходимо неоднократное повторение и закрепление пройденного материала.

### **Планируемые результаты освоения программы**

- Усвоил.
- Частично усвоил.
- Не усвоил.

### **Предметные результаты освоения программы**

- 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. 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 соблюдать гигиенические правила в соответствии с режимом дня (чистка зубов утром и вечером, мытье рук перед едой и после посещения туалета).

- Представления о своей семье.

### **Обучающийся должен уметь**

Ожидаемые личностные результаты и возможные предметные результаты освоения ФАООП заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся, а также специфики содержания предметных областей и конкретных учебных предметов.

### **Разделы программы**

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**".

### **Содержание программы**

#### **Представления о себе**

Идентификация себя как мальчика (девочки). Изучение частей лица и тела, двигательных возможностей.

#### **Семья**

Узнавание и выбор учеником знакомых пиктограмм и изображений по вербальной инструкции учителя. Рассматривание сюжетных картин и картинок и совместное описание их содержания

#### **Гигиена тела**

Различение вентилей с горячей и холодной водой. Регулирование напора струи воды. Смешивание воды до комфортной температуры. Самостоятельное умывание рук. Составление алгоритма умывания рук с помощью пиктограмм. 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. Формирование

представлений о здоровом питании, режиме дня, обязательном выполнении зарядки.

### **Туалет**

Использование жеста и пиктограммы «хочу в туалет». Пользование туалетной бумагой. Соблюдение последовательности действий в туалете

### **Одевание и раздевание**

Формирование представлений об одежде, обращение с предметами одежды. Знание назначения предметов одежды. Узнавание (различение) деталей предметов одежды. Знание назначения деталей предметов одежды. Самостоятельное одевание и раздевание. Аккуратное складывание одежды. Формирование знания о сезонных видах одежды. Различение сезонной одежды. Различение сезонной обуви.

### **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. 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 представлений о посуде, сервировки стола, уход за посудой.

### **Учебно-методические средства обучения**

Список литературы (основной):

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Список литературы (дополнительный):

- Богуславская Н.Е., Купина Н.А. Весёлый этикет (развитие коммуникативных способностей ребёнка, - Екатеринбург: «АРГО», 1997
- Наглядное пособие для педагогов, логопедов, воспитателей и родителей. Серия «Знакомство с окружающим миром и развитие речи»

## Учебно-тематический план программы «Человек»

№	Наименование тем	Кол-во часов
1.	Представления о себе	10
2.	Семья	6
3.	Гигиена тела	15
4.	Туалет	6
5.	Одевание и раздевание	29
6.	Прием пищи	21
7.	Итоговый контроль	12
<b>Итого</b>		<b>99</b>

### Календарно – тематическое планирование по предмету «Человек» 1-б класс на 2022-2023 учебный год

№ урока	Тема урока	Содержание	Обратная связь
<b>I четверть – 25 часов</b>			
1.	Соотнесение себя со своим именем, фотографией.	Рассматривание фотографий, подбор карточек с именами детей, складывание имени из магнитных букв.	Узнавание себя.
2.	Различение мальчика и девочки по внешнему виду.	Идентификация себя как мальчика (девочки).	Идентификация себя как мальчика (девочки).
3.	Части тела.	Выделение и показ частей лица.	Расширение представлений о частях тела.
4.	Упражнения на различение частей тела.	Различение частей тела в зеркале, на кукле.	Развитие зрительно-моторной координации, ориентировка в собственном теле.
5.	Части лица.	Выделение и показ частей лица.	Расширение представлений о частях лица.
6.	Упражнения на различение частей лица человека.	Различение частей лица в зеркале, на кукле.	Развитие зрительно-моторной координации,

			ориентировка в собственном теле.
7.	Аппликация «Человек».	Практическая работа.	Развитие зрительно-моторной координации, ориентировка в собственном теле.
8.	Умывальные принадлежности.	Работа с предметными картинками.	Использование в повседневной жизни предметов гигиены.
9.	Нахождение картинок с изображением умывальных принадлежностей.	Подбирать предметы по тождеству (подбери картинку).	Использование в повседневной жизни предметов гигиены.
10.	Игра – лото «Умывальные принадлежности».	Работа с предметными картинками.	Использование в повседневной жизни предметов гигиены.
11.	Мытье и вытирание лица и рук.	Практическая работа.	Практическая деятельность.
12.	Практические упражнения по смешиванию воды до комфортной температуры.	Практическая работа.	Практическая деятельность.
13.	Слушание литературных произведений о гигиенических процедурах.	Подбор иллюстраций, соответствующих тексту литературного произведения.	Приучение к слушанию литературных произведений.
14.	Волосы и уход за ними.	Рассматривание волос, просмотр развивающего видео, предметы ухода за волосами.	Уход за волосами в повседневной жизни.
15.	Последовательность действий при мытье и вытирании волос.	Рассматривание картинок и алгоритма действий при мытье и вытирании волос.	Использование по назначению предметов по уходу за волосами.
16.	Расчесывание волос.	Рассматривание различных видов расчесок, практические действия.	Самостоятельное расчесывание волос и использование расчесок по назначению.
17.	Зубы и уход за ними.	Рассматривание в зеркале зубов, просмотр картинок, фото и видеоматериалов.	Самостоятельный уход за полостью рта.

18.	Чистка зубов.	Рассматривание предметов по уходу за полостью рта.	Использование по назначению предметов по уходу за полостью рта.
19.	Соблюдение последовательности действий при чистке зубов.	Рассматривание картинок и алгоритма ухода за полостью рта.	Использование по назначению предметов по уходу за полостью рта.
20.	Упражнение «Чистим зубы».	Последовательные действия при уходе за зубами.	Самостоятельный уход за полостью рта.
21.	Слушание стихотворений о гигиене полости рта.	Подбор иллюстраций, соответствующих тексту литературного произведения.	Приучение к слушанию литературных произведений.
22.	Повторение. Рассматривание иллюстраций предметов личной гигиены.	Подбирать, различать, показывать необходимые картинки.	Самостоятельное выполнение гигиенических процедур.
23.	Дидактическая игра «Это нужно нам зачем?» (предметы туалета).	Подбирать, различать, показывать необходимые картинки и предметы туалета.	Использование по назначению предметов гигиены.
24.	Повторение изученного материала.	Выполнение игровых заданий по изученным темам.	Практические навыки.
25.	Повторение изученного материала.	Выполнение игровых заданий по изученным темам.	Практические навыки.
<b>II четверть – 22 часа</b>			
26.	Предметы одежды.	Рассматривание картинок с изображением предметов одежды, подбор пиктограмм и карточек со словами.	Использование предметов одежды по назначению.
27.	Работа с пиктограммами и картинками (предметы одежды).	Практическая работа с пиктограммами, подбор нужной пиктограммы и соответствующей картинки	Использование предметов одежды по назначению.
28.	Одежда мальчиков.	Работа с картинками, рассматривание предметов одежды для мальчиков.	Различение предметов одежды по половому признаку.
29.	Одежда девочек.	Работа с картинками, рассматривание предметов одежды для девочек.	Различение предметов одежды по половому признаку.

30.	Сортировка одежды для мальчиков и девочек.	Группировка предметов одежды по половой идентичности.	Различение предметов одежды по половому признаку.
31.	Упражнения в узнавании (различении) предметов одежды.	Практические действия с предметами одежды, сортировка одежды. Выполнение практических действий – выворачивание одежды.	Практические действия по выворачиванию одежды.
32.	Упражнения в узнавании (различении) деталей предметов одежды.	Практическая деятельность.	Самостоятельное пользование застежками.
33.	Упражнение «Разные застежки».	Практические действия при застегивании кнопок, пуговиц, молний, липучек.	Самостоятельное пользование застежками.
34.	Предметы обуви.	Рассматривание картинок с изображением предметов обуви, подбор пиктограмм и карточек со словами.	Использование предметов обуви по назначению.
35.	Работа с пиктограммами и картинками (предметы обуви).	Практическая работа с пиктограммами, подбор нужной пиктограммы и соответствующей картинки.	Использование предметов обуви по назначению.
36.	Застегивание обуви.	Практические действия при застегивании обуви.	Самостоятельное пользование застежками.
37.	Упражнения с разными видами застежек.	Практические действия при застегивании обуви.	Самостоятельное пользование застежками.
38.	Головные уборы.	Рассматривание картинок с изображением головных уборов, подбор пиктограмм и карточек со словами.	Формирование обобщенного понятия «головные уборы». Назначение головных уборов.
39.	Работа с пиктограммами (головные уборы).	Практическая работа с пиктограммами, подбор нужной пиктограммы и соответствующей картинки.	Формирование обобщенного понятия «головные уборы». Назначение головных уборов.
40.	Слушание стихов о головных уборах.	Слушание литературных произведений по теме урока.	Приучение к слушанию литературных произведений.

41.	Упражнения в узнавании (различении) головных уборов.	Рассматривание головных уборов. Работа с картинками, различение и классификация головных уборов по сезонам	Назначение головных уборов.
42.	Различение сезонных головных уборов.	Работа с картинками, различение и классификация головных уборов по сезонам.	Назначение головных уборов.
43.	Различение по сезонам предметов одежды, обуви, головных уборов.	Называние и показ одежды, обуви и головных уборов по сезонам, подбор карточек со словами.	Использование предметов одежды, обуви, головных уборов по сезону.
44.	Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий.	Практическая работа с картинками, подбор нужной картинки. Выполнение игровых заданий с помощью компьютерной игры «Одень куклу на прогулку».	Использование предметов одежды, обуви, головных уборов в зависимости от погодных условий.
45.	Хранение одежды.	Рассматривание предметных картинок, просмотр видеоматериала.	Использование практических навыков по бережному обращению с вещами.
46.	Игра "Складываем одежду".	Практическая деятельность.	Использование в повседневной жизни навыков аккуратного складывания одежды.
47.	Повторение. Гигиена рук.	Последовательный подбор пиктограмм с изображением процесса умывания.	Самостоятельное мытьё рук.
48.	Повторение изученного материала.	Выполнение игровых заданий.	Практические навыки.
<b>III четверть – 29 часов</b>			
49.	Практические упражнения в надевании предмета одежды.	Выполнение действий при надевании одежды, соблюдение алгоритма последовательных действий.	Практические навыки.
50.	Застегивание пуговиц липучки, пуговицы кнопки.	Практические действия с застежками.	Самостоятельное пользование застежками.
51.	Практические упражнения в обувании обуви.	Выполнение действий при обувании, соблюдение алгоритма последовательных действий.	Самостоятельный процесс обувания.
52.	Игра "Зашнуруй ботинок"	Практические действия.	Самостоятельный процесс обувания.

53.	Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды.	Рассматривание предметов одежды. Практические действия при различении лицевой и изнаночной стороны одежды	Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды.
54.	Упражнения в различении лицевой (изнаночной) стороны одежды.	Практические действия при различении лицевой и изнаночной стороны одежды.	Практические действия при различении лицевой и изнаночной стороны одежды.
55.	Практические упражнения «Выворачивание одежды».	Практические действия при выворачивании одежды.	Практические действия при выворачивании одежды.
56.	Дидактическая игра «Развесь одежду».	Практические действия с прищепками.	Практическая деятельность.
57.	Пальцы. Пальчиковые игры. Самомассаж пальцев.	Выполнение пальчиковых игр, массаж.	Мелкая моторика.
58.	Закрепление названий пальцев рук.	Картинки с изображением ладошек, просмотр развивающего ролика.	Различение по названию пальцев рук.
59.	Упражнение "Обведи и укрась ладошки".	Графические задания.	Графические навыки.
60.	Пиктограммы (есть, пить, сходить в туалет).	Действия с пиктограммами, подбор необходимой пиктограммы к действию.	Сообщение о желании (есть, пить, сходить в туалет).
61.	Упражнения с пиктограммами (есть, пить, сходить в туалет).	Действия с пиктограммами, подбор необходимой пиктограммы.	Сообщение о желании (есть, пить, сходить в туалет).
62.	Называние и различение предметов для приема пищи.	Подбирать, различать, показывать определенные предметы посуды (ложка, вилка, тарелка, стакан, кружка).	Использование по назначению в повседневной жизни предметов посуды.
63.	Слушание стихотворения К. Чуковского "Федорино горе".	Подбор иллюстраций, соответствующих тексту литературного произведения.	Приучение к слушанию литературных произведений.
64.	Упражнение "Найди предмет посуды и укрась его".	Подбирать, различать, показывать определенные предметы посуды. Работа с раскрасками.	Использование по назначению в повседневной жизни предметов посуды.

65.	Упражнения в питье через трубочку.	Практические действия при питье через трубочку, действия с опорой на показ.	Самостоятельное питье через трубочку.
66.	Упражнения в питье из кружки.	Выполнение практических действий при питье из кружки, действия по показу.	Самостоятельное питье из кружки.
67.	Еда руками и ложкой.	Выполнение практических действий при еде руками и ложкой, действия по показу.	Самостоятельные действия при еде руками и ложкой.
68.	Еда вилкой.	Выполнение практических действий при еде вилкой, действия по показу.	Самостоятельные действия при еде вилкой.
69.	Упражнения в использовании ложки и вилки.	Выполнение практических действий при еде вилкой и ложкой, действия по показу.	Самостоятельные действия при еде вилкой.
70.	Пиктограммы «ложка», «вилка».	Действия с пиктограммами, подбор необходимой пиктограммы к картинке с изображением еды.	Различение столовых приборов: «ложка», «вилка». Использование столовых приборов по назначению.
71.	Использование салфеток во время еды.	Выполнение практических действий при использовании салфеток, действия по показу.	Использование салфеток во время еды.
72.	Упражнения в использовании салфетки.	Выполнение практических действий при использовании салфеток, действия по показу.	Самостоятельные действия при использовании салфеток
73.	Накладывание пищи в тарелку.	Практическая работа. Выполнение практических действий.	Самостоятельные действия в накладывании пищи в тарелку.
74.	Упражнения в накладывании пищи в тарелку.	Практическая работа. Выполнение практических действий.	Самостоятельные действия в накладывании пищи в тарелку.
75.	Упражнения в использовании посуды, столовых приборов.	Практическая работа. Выполнение практических действий.	Различение предметов посуды и столовых приборов.
76.	Игра-лото "Посуда".	Выделение и подбор определенных картинок.	Различение предметов посуды.
77.	Упражнение "Мытье посуды".	Практические действия.	Элементарные навыки мытья посуды.

78.	Повторение изученного материала.	Выполнение игровых заданий.	Практические навыки.
<b>IV четверть – 23 часа</b>			
79.	Пиктограммы (есть, пить, сходить в туалет).	Действия с пиктограммами, подбор необходимой пиктограммы к действию.	Сообщение о желании (есть, пить, сходить в туалет).
80.	Работа с пиктограммами (есть, пить, сходить в туалет).	Действия с пиктограммами, подбор необходимой пиктограммы.	Сообщение о желании (есть, пить, сходить в туалет).
81.	Упражнения на отматывание туалетной бумаги нужной длины.	Практические действия с туалетной бумагой, выполнение действий по показу.	Практические действия с туалетной бумагой.
82.	Соблюдение последовательности действий в туалете.	Соблюдение алгоритма действий при посещении туалетной комнаты, пиктограммы с алгоритмом действий.	Использование по назначению предметов гигиены.
83.	Практические упражнения в последовательности действий в туалете.	Практические действие при посещении туалета, пиктограммы с алгоритмом действий.	Использование по назначению предметов гигиены.
84.	Члены семьи. Различение родителей по фотографиям.	Подбирать, различать, показывать фото со своими членами семьи.	Узнавать среди других людей членов своей семьи (в том числе на фотографии).
85.	Работа с пиктограммами (семья).	Подбор пиктограмм к фотографиям и картинкам.	Узнавать (различать) членов семьи.
86.	Бытовая и досуговая деятельность членов семьи.	Рассматривание картинок, фотографий, подбор пиктограмм.	Узнавать (различать) членов семьи и их деятельность.
87.	Работа с пиктограммами (семья).	Подбор пиктограмм к фотографиям и картинкам.	Узнавать (различать) членов семьи.
88.	Дети и взрослые.	Рассматривание картинок, классификация картинок, раскрашивание силуэтов детей и взрослых. Подбор одежды.	Узнавать и различать детей и взрослых.
89.	Упражнения в узнавании	Беседа и рассматривание картинок, раскрашивание	Узнавать и различать детей и взрослых.

	(различении) детей и взрослых.	картинок, сортировка картинок.	
90.	Предметы посуды.	Рассматривание картинок, предметов посуды, подбор пиктограмм и карточек со словами. Раскрашивание контурного изображения.	Различение предметов посуды.
91.	Работа с пиктограммами (посуда).	Нахождение и подбор пиктограммы к соответствующему предмету или картинке.	Различение предметов посуды.
92.	Практическое занятие «Чаепитие».	Практические действия по сервировки стола, соблюдение правил поведения за столом, выполнение действий при наливании жидкости в кружки, еде ложкой и питье из кружки, пользовании салфеткой.	Практические навыки.
93.	Повторение по теме «Части тела».	Различение частей тела.	Расширение представлений о частях тела.
94.	Повторение по теме «Лицо».	Различение частей лица.	Расширение представлений о частях лица.
95.	Повторение по теме «Умывальные принадлежности».	Работа с предметными картинками.	Использование в повседневной жизни предметов гигиены.
96.	Повторение по теме «Одежда».	Выделение и подбор определенных картинок.	Использование предметов одежды по назначению и сезону.
97.	Повторение по теме «Обувь».	Различение картинок по теме урока.	Использование предметов обуви по назначению и сезону.
98.	Повторение по теме «Головные уборы».	Работа с картинками, рассматривание предметов.	Формирование обобщенного понятия «головные уборы». Назначение головных уборов.
99.	Повторение изученного материала.	Выполнение игровых заданий.	Практические навыки.