

ГБОУ № 18 Центрального района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО
на заседании МО

31» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
Кинс О.А.
« 31» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор
ГБОУ школа №18
Центрального района СПб

Приказ №113-01
« 02» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ

по предмету «человек»

класс 3-б

учитель: Васенко Екатерина Олеговна,
высшая квалификационная категория

2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по предмету «Человек» 3 класса для обучающихся с умеренной умственной отсталостью разработана с учетом нормативных документов:

- Учебный план ГБОУ школа №18 Центрального района СПб;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

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.

Цель обучения - формирование представлений о человеке, его социальном окружении, ориентации в социальной среде и общепринятых правилах поведения.

Основные задачи:

- Представление о себе как «Я», осознание общности и различий «Я» от других.
- Умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей: прием пищи, туалет, гигиена тела, одевание (раздевание).
- Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Представления о своей семье, о взаимоотношениях в семье.

Общая характеристика учебного предмета.

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.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Человек» входит в обязательную часть учебного плана – предметная область «Окружающий мир». Реализация рабочей программы учебного предмета рассчитана на 102 часа, 2 часа входят в обязательную часть учебного плана, 1 час в часть, формируемую участниками образовательных отношений (3 часа в неделю, 34 недели).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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. 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 «Человек» (3 класс)

Раздел «Представления о себе»

Идентификация себя как мальчика (девочки). Узнавание (различение) частей тела (голова, туловище, руки, ноги). Узнавание (различение) частей тела: голова (волосы, уши, шея, лицо). Узнавание (различение) частей тела: туловище (спина, живот). Узнавание (различение) частей лица человека: глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). Узнавание (различение) частей тела: руки (локоть, ладонь, пальцы). Узнавание (различение) частей тела: ноги (колени, ступни, пальцы, пятка). Знание своего имени. Возрастные изменения людей. Умения узнавать себя в зеркале, умение узнавать себя на фотографиях и показывать себя.

Раздел «Гигиена тела»

Ванная комната. Атрибуты ванной комнаты (ванна, душ, кран). Различение вентилей горячей и холодной водой. Регулирование напора струи воды. Смешивание воды до комфортной температуры. Уход за лицом. Уход за руками. Уход за полостью рта. Уход за зубами. Средства по уходу за полостью рта (зубная паста, зубная щетка). Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта. Уход за носом. Уход за глазами. Уход за ушами. Уход за ногами. Средства по уходу за телом (мыло, мочалка, полотенце). Уход за волосами. Средства по уходу за волосами (расческа, шампунь).

Раздел «Туалет»

Атрибуты туалетной комнаты. Понятие «туалет», унитаза.

Раздел «Одевание и раздевание. Обращение с одеждой, обувью и головными уборами»

Узнавание видов одежды (школьная, домашняя, спортивная, праздничная). Узнавание видов обуви (уличная, сменная, спортивная, домашняя). Различение видов обуви. Узнавание (различение) деталей предметов одежды: рукав, воротник, манжеты, пуговицы, молнии, заклёпки. Знание назначения видов обуви: праздничная (выходная), спортивная, школьная (вторая обувь). Знание назначения головных уборов. Правила хранения и ухода за одеждой (выворачивание, складывание, вешивание на плечики) и обувью (чистка).

Чистая - грязная одежда, дифференциация. Стирка и хранение одежды.

Практические упражнения в одевании и обувании. Принятие процесса одевания и раздевания. Участие в процессе одевания и раздевания. Последовательность действий при одевании и раздевании на прогулку в разное время года. Виды застежек. Расстёгивание (развязывание) застёжек на одежде. Различение правого и левого ботинка. Расстёгивание (развязывание) застёжек на обуви.

Раздел «Приём пищи»

Знакомство с овощами и фруктами. Вредная и полезная пища. Посуда. Столовые приборы. Использование во время еды столовых приборов. Сервировка стола. Посуда (чашка, стакан, тарелка, блюдо). Питье через соломинку. Питье из кружки (стакана) Наливание жидкости в кружку. Сообщение о желании есть. Еда руками. Еда ложкой. Еда вилкой. Использование салфетки во время приема пищи. Накладывание пищи в тарелку. Различение съедобного и несъедобного.

Раздел «Семья»

Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) детей и взрослых. Имена близких родственников.

Обязанности членов семьи. Формирование знания о действиях взрослых и детей в быту (например, мама убирает, ребёнок помогает).

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Учебно-методические средства обучения.

Список литературы (основной)

- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Список литературы (дополнительный)

- Диагностический материал и методические рекомендации для проведения психолого-педагогического обследования детей с выраженным нарушением интеллекта, ТМНР при разработке специальной индивидуальной программы развития (СИПР) / Елисеева Е.Н., Истомина О.В., Рудакова Е.А.; науч. ред.: А.М. Царёв. – Псков, 2018.
- Формирование жизненных компетенций у детей с тяжёлой умственной отсталостью в процессе абилитационной работы: Практическое пособие/ Авт.-сост.: С.Ю. Танцюра, Т.Ф. Баранова, Б.М. Басангова, С.М.

Дидактический материал

- наглядный изобразительный материал (видео, фотографии, рисунки для демонстрации обучающимся);
- наборы посуды, одежда для кукол;
- рамки Монтессори;
- учебный стоматологический макет;
- средства по уходу за телом, волосами;
- пособие «Ванная комната для кукол»;
- шнуровки, липучки;
- предметные и сюжетные картинки, фотографии с изображением членов семьи ребенка;
- аудио- и видеоматериалы

Планируемые результаты освоения учебного курса «Человек» (3 класс)

Личностные результаты:

- умение выполнять инструкции педагога:

- понимает жестовую инструкцию; по картинкам и пиктограммам;

- выполняет стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения).

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию

Предметные результаты:

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

Отнесение себя к определенному полу. Представление о собственном теле. Умение обслуживать себя: принимать пищу и пить, ходить в туалет, выполнять гигиенические процедуры, одеваться и раздеваться. Выбирать одежду и обувь в зависимости от погодных условий.

Умение сообщать о своих потребностях и желаниях посещения туалета).

Умение различать грязную и чистую одежду и обувь, ухаживать за одеждой и обувью (выворачивать, складывать, вешать на плечики, складывать на полку).

Представления о своей семье, взаимоотношениях в семье.

Учебно-тематический план программы «Человек» (3 класс)

№	Наименование разделов программы	Кол-во часов
1.	Представление о себе	15
2.	Гигиена тела	19
3.	Туалет	7
4.	Одевание и раздевание. Обращение с одеждой, обувью и головными уборами	23
5.	Приём пищи	20
6.	Семья	12
7.	Повторение	6

Тематическое планирование по предмету «Человек»

3б класс на 2024-2025 учебный год

№ урока	Тема урока	Содержание урока
1	Мальчики и девочки (различение)	Рассматривание картинок по теме, просмотр развивающего мультфильма.
2	Я – мальчик (девочка)	Рассматривание изображений, нахождение пиктограммы и картинок
3	Идентификация своей половой принадлежности	Рассматривание изображений, нахождение пиктограммы и картинок
4	Дифференциация изображений с отличиями во внешнем облике мальчика и девочки.	Рассматривание изображений, нахождение пиктограммы и картинок
5	Различение частей тела: волосы, уши, шея, лицо	Рассматривание картинок по теме, просмотр развивающего мультфильма.
6	Части тела – спина, живот	Узнавание частей тела. Узнавание части тела, как части собственного тела. Формирование схемы тела.
7	Части тела – руки (локоть, ладонь, пальцы).	Узнавание частей тела. Узнавание части тела, как части собственного тела. Формирование схемы тела.
8	Части тела – ноги (колени, ступня, пальцы, пятка).	Узнавание частей тела. Узнавание части тела, как части собственного тела. Формирование схемы тела.
9	Мои глаза	Представление о глазах, показ на себе, отождествление себя в зеркале,

		на фотографии, упражнения для глаз.
10	Гигиена зрения	Рассматривание картинок по теме, просмотр развивающего мультфильма.
11	Мои уши	Рассматривание картинок по теме, просмотр развивающего мультфильма. Представление об ушах, показ на себе, отождествление себя в зеркале, на фотографии, определения левое - правое.
12	Гигиена ушей	Правила ухода за ушами.
13	Части лица человека: глаза, брови, нос, лоб	Рассматривание картинок по теме, просмотр развивающего мультфильма. Мимическая гимнастика
14	Мой рот (губы, язык, зубы)	Рассматривание себя в зеркало, артикуляторная гимнастика
15	Наши имена	Соотнесение себя и одноклассников с именем
16	Узнавания по фотографии и в зеркале своего изображения	Соотнесение себя с изображением
17	Мы в ванной комнате (атрибуты)	Рассматривание картинок по теме, просмотр развивающего мультфильма.
18	Назначение умывальных принадлежностей	Рассматривание картинок по теме. Рассматривание умывальных принадлежностей .
19	Соотнесение умывальных принадлежностей с их изображением	Подбор картинок к предметам

20	Правила мытья рук	Рассматривание картинок по теме, просмотр развивающего мультфильма. Представление о частях тела-руки, показ на себе, упражнения для рук.
21	Алгоритм действий при мытье рук	Рассматривание алгоритма действий
22	Составление алгоритма действий при мытье рук с опорой на пиктограммы	Рассматривание алгоритма действий, соотнесение с пиктограммами
23	Мытье рук (практическая отработка соблюдения последовательности)	Различение вентилей с горячей и холодной водой. Регулирование напора струи воды. Практические действия
24	Назначение средств по уходу за телом	Рассматривание средств ухода за телом
25	Соотнесение средств по уходу за телом с их изображением	Подбор картинок к предметам
26	Практические действия «Мытье куклы»	Выбор средств для мытья куклы, мытье куклы
27	Мои зубы. Уход за зубами	Рассматривание картинок по теме, просмотр развивающего мультфильма
28	Назначение средств по уходу за полостью рта	Рассматривание средств ухода за полостью рта
29	Соотнесение средств по уходу за полостью рта с их изображением	Подбор картинок к предметам
30	Правила чистки зубов	Отработка движений на муляже, просмотр презентации
31	Алгоритм действий при чистки зубов	Рассматривание алгоритма действий
32	Составление алгоритма действий при чистки зубов с опорой на	Соотнесение алгоритма действий с

	пиктограммы	пиктограммами
33	Чистка зубов (практическая отработка соблюдения последовательности)	Практические действия с опорой на пиктографическую последовательность
34	Упражнение «Что вредит, а что укрепляет наши зубы»	Игра «Полезно - вредно»
35	Составление коллажа «Зубы крепкие важны»	Практическая работа
36	Средства по уходу за ногами	Рассматривание средств ухода за ногами
37	Соотнесение средств по уходу за ногами с их изображением	Подбор картинок к предметам
38	Виды обуви	Рассматривание картинок по теме, просмотр презентации
39	Назначения видов обуви	Рассматривание и нахождение предметов обуви. Подбирать соответствующую картинку с изображением
40	Шнурование ботинок	Практические действия
41	Упражнения со шнуровками	Упражнения со шнуровками
42	Средства для чистки обуви	Рассматривание средств ухода за обувью
43	Практические действия – чистка обуви	Практические действия
44	Средства по уходу за волосами	Рассматривание средств ухода за волосами

45	Основные правила ухода за волосами.	Рассматривание картинок по теме, просмотр презентации
46	Алгоритм действий при мытье волос	Рассматривание алгоритма действий
47	Составление алгоритма действий при мытье волос с опорой на картинки (пиктограммы)	Рассматривание алгоритма действий, соотнесение с пиктограммами
48	Практические действия – моем волосы кукле	Практические действия
49	Практические действия – расчесывание своих волос и волос куклы	Практические действия
50	Одежда и ее виды	Рассматривание картинок по теме, просмотр презентации
51	Группировка изображений одежды по виду	Игры на сортировку изображений одежды
52	Различение деталей одежды (рукав, воротник, манжеты, пуговицы, молнии, заклёпки).	Рассматривание деталей одежды, нахождение сходств и отличий
53	Практические действия – застегивание пуговиц, кнопок	Практические действия
54	Чистая - грязная одежда, дифференциация	Рассматривание картинок по теме, просмотр презентации
55	Практические действия – ручная стирка одежды для кукол	Практические действия
56	Практические действия – одень куклу	Практические действия
57	Практические действия – сложи одежду	Складывание кукольной одежды

58	Практические действия – вывешивание на плечики предметов одежды	Практические действия
59	Правила хранения и ухода за одеждой и обувью	Рассматривание картинок по теме, просмотр презентации
60	Последовательность действий при одевании и раздевании.	Рассматривание картинок по теме, просмотр презентации
61	Составление алгоритма действий при одевании и раздевании с опорой на картинки (пиктограммы)	Рассматривание алгоритма действий, соотнесение с пиктограммами
62	Атрибуты туалетной комнаты	Рассматривание картинок по теме, просмотр презентации
63	Унитаз и правила пользования им	Рассматривание картинок по теме, просмотр презентации
64	Алгоритм действий при посещении туалета	Рассматривание алгоритма действий
65	Составление алгоритма действий при посещении туалета с опорой на картинки (пиктограммы)	Рассматривание алгоритма действий, соотнесение с пиктограммами
66	Назначения головных уборов	Рассматривание картинок по теме, просмотр презентации
67	Соотнесение предметов головных уборов со временем года	Рассматривание картинок по теме, просмотр презентации
68	Группировка изображений и предметов обуви, одежды, головные уборы	Практические действия
69	Различение предметов посуды	Рассматривание картинок по теме, просмотр презентации
70	Группировка изображений с	Практические действия

	предметами посуды по ее видам	
71	Различение и показ столовых предметов	Рассматривание картинок по теме, просмотр презентации
72	Практическое использование столовыми приборами (нож, вилка, ложка)	Практические действия
73	Игра "Что, чем едим" (столовые приборы)	Практические действия
74	Сортировка изображений блюд по группам - завтрак, обед, ужин	Рассматривание картинок по теме, просмотр презентации
75	Вредная и полезная еды	Рассматривание картинок по теме, просмотр презентации
76	Как правильно вести себя за столом"	Рассматривание картинок, нахождение и сортировка картинок с правильном и не правильном поведении за столом
77	Практические действия с ложкой и вилкой	Практические действия
78	Практические действия - наливание жидкости в чашку	Практические действия
79	Практические действия: питье через трубочку и из чашки.	Практические действия
80	Практические действия: складывание салфетки	Практические действия

81	Практические действия - сервировка и чаепитие	Практические действия
82	Группировка картинок с изображением съедобного и несъедобного	Рассматривание изображений
83	Дидактическая игра "Съедобное - несъедобное"	Игра с предметными картинками
84	Нахождение картинок с изображением взрослых и детей	Рассматривание картинок по теме, просмотр презентации
85	Сортировка изображений одежды и обуви для детей и взрослых	Сортировка картинок взрослой и детской одежды
86	Нахождение и показ на фото членов своей семьи	Рассматривание фотографий
87	Как надо вести себя в доме	Рассматривание картинок об опасности и безопасности в бытовой среде. Работа с раскрасками.
88	Составление рассказа "Труд мамы дома" с опорой на изображения	Рассматривание картинок по теме, просмотр презентации, составление рассказа
89	Составление рассказа с опорой на изображения "Труд папы дома"	Рассматривание картинок по теме, просмотр презентации, составление рассказа
90	Составление рассказа по картинкам "Домашние обязанности членов семьи"	Рассматривание картинок по теме, просмотр презентации, составление рассказа
91	Профессиональная деятельность мамы	Рассматривание картинок по теме, просмотр презентации, фотографий
92	Профессиональная деятельность папы	Рассматривание картинок по теме, просмотр презентации, фотографий
93	Составление рассказа с опорой на картинку "Семья"	Соотнесение содержания рассказа с картинкой. Работа с раскрасками. Нахождение карточек с именами

		членов семьи
94	Соотнесение картинок с текстом рассказа " Прогулки с семьей"	Подбор картинок к рассказу
95	Соотнесение картинок с текстом рассказа " Я с родителями в магазине"	Подбор картинок к рассказу
96	Соотнесение картинок с текстом рассказа "Праздники в кругу семьи"	Подбор картинок к рассказу
97	Повторение содержания раздела "Представление о себе"	Рассматривание картинок по теме, просмотр презентации
98	Повторение содержания раздела "Гигиена тела"	Рассматривание картинок по теме, просмотр презентации
99	Повторение содержания раздела "Обращение с одеждой и обувью"	Рассматривание картинок по теме, просмотр презентации
100	Повторение содержания раздела "Прием пищи"	Рассматривание картинок по теме, просмотр презентации
101	Повторение содержания раздела "Семья"	Рассматривание картинок по теме, просмотр презентации
102	Повторение и обобщение изученных тем	Игровые задания на изученные темы