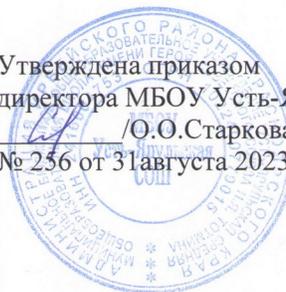


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Усть-Ярульская средняя общеобразовательная школа»  
имени Героя Советского Союза Н.Я. Тотмина**

Согласована:  
заместитель директора по УР  
*М.В. Жигалёва* /М.В. Жигалёва  
Дата 31 августа 2023г.

Утверждена приказом  
директора МБОУ Усть-Ярульская СОШ  
/О.О. Старкова  
№ 256 от 31 августа 2023г.



**Адаптированная рабочая программа  
по учебному предмету  
«Человек»  
6 класс с ОВЗ  
(умеренная умственная отсталость)**

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Сапожникова Светлана Николаевна  
учитель коррекционных классов

с. Усть-Яруль

2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к рабочей адаптированной программе человек для обучения детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью 6 класс ОВЗ ФГОС

с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант 2)

Адаптированная рабочая программа по предмету «человек» для обучающихся 5- 12 классы с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития МБОУ Усть-Ярульская СОШ составлена в соответствии с требованиями:

- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"

- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, разработанная в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) МБОУ «Усть-Ярульская средняя общеобразовательная школа» имени Героя Советского Союза Н.Я. Тотмина.

1. Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
4. Устав МБОУ «Усть-Ярульская средняя общеобразовательная школа» имени Героя Советского Союза Н.Я. Тотмина.
5. Учебный план МБОУ «Усть-Ярульская средняя общеобразовательная школа» имени Героя Советского Союза Н.Я. Тотмина.

АООП образования (ФГОС, вариант 2) обучающихся с умственной отсталостью направлена на формирование общей культуры, соответствующей общепринятым нравственным и социокультурным ценностям, основанной на развитии личности и необходимых для самореализации и жизни в обществе практических представлений, умений и навыков, позволяющих достичь обучающемуся максимально возможной самостоятельности и независимости в повседневной жизни.

На основе АООП (ФГОС, вариант 2) образовательная организация разрабатывает специальную индивидуальную программу развития (СИПР), учитывающую индивидуальные образовательные потребности обучающегося с умственной отсталостью.

Рабочая программа создана для обучающихся с умеренной умственной отсталостью, которые на момент поступления в первый класс показали готовность к школьному обучению на уровне возрастной нормы. Разработана с учетом особенностей психофизического развития индивидуальных возможностей обучающихся с умеренной умственной отсталостью.

Сроки освоения адаптированной основной общеобразовательной программы составляют 12 лет.

**Цель обучения** – формирование представления о себе самом и ближайшем окружении.

**Задачи программы:**

- формирование умений умываться, мыться под душем, чистить зубы, мыть голову, стричь ногти, причесываться
- формирование умений ориентироваться в одежде, соблюдать последовательность действий при одевании и снятии предметов одежды
- формированию навыков обслуживания себя в туалете
- формирование представлений о своем ближайшем окружении: членах семьи, взаимоотношениях между ними, семейных традициях. формирование умений соблюдать правила и нормы культуры поведения и общения в семье образцом культуры общения
- формирование доброжелательного и заботливого отношения к окружающим, спокойный приветливый тон.
- учить понимать окружающих людей, проявлять к ним внимание, общаться и взаимодействовать с ними.

**Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса**

Приобщение ребенка к социальному миру начинается с развития представлений о себе. Становление личности ребенка 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»

### **Место предмета в учебном плане.**

Рабочая программа по предмету «Человек» для 6 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант 2) в соответствии учебным планом на 2023-2024 учебный год рассчитана на 34 часа в год, 1 раз в неделю (исходя из 34 учебных недель в год)

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.

### **Разделы курса**

## **Представление 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 (джерпер, 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 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.

## Прием пищи

Сообщение о желании пить. Питье через соломинку. Питье из кружки (стакана): захват кружки (стакана), поднесение кружки (стакана) ко рту, наклон кружки (стакана), вытягивание (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) 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".

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.

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.

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 об 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.

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  
по предмету человек 6 класс  
для учащихся с умеренной степенью умственной отсталости  
1 час в неделю 34 часа в год**

№	Название тем	Количество часов
1	Представление о себе	22
2	Гигиена тела	3
3	Туалет	4
4	Семья	4
	Итого:	34 часов

**Календарно - тематическое планирование  
Человек  
6 класс учащиеся с ОВЗ (умеренная умственная отсталость)  
на 2023 -2024 учебный год.  
1ч. в неделю, 34ч. в год**

№ п/ п	Кол- во часов	Дата		Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся
		план	факт		
<b>Представление о себе</b>					
1	1	07.09		Я человек.	Представление о себе как «Я», осознание общности и различий «Я» от других: соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале.
2	1	14.09		Части тела(голова, руки, ноги)	Работа по картинкам. Выполнение дидактических заданий и упражнений. Формирование

					представлений об организме человека. Показывание на себе частей тела.
3	1	21.09		Пол. Определение сходства и различия людей.	Выполнение дидактических заданий и упражнений по определению пола. Раскрашивание рисунка.
4	1	28.09		Определение сходства и различия людей(цвет волос, глаз и т.д.)	Выполнение упражнений на узнавание (различение) мальчика и девочки по внешнему виду. Работа по картинкам. Наблюдение за своим внешним видом с использованием зеркала
5	1	05.10		Выкладывание буквами своего имени.	Выкладывание буквами алфавита своего имени.
6	1	12.10		Личные данные.	Формирование знаний (сведения) о себе: имя, фамилия, возраст
7	1	19.10		Определение «моё» и «не моё»	Умение определять «моё» и «не моё», осознавать и выражать свои интересы, желания.
8	1	26.10		Дети и взрослые. Семейные роли.	Формирование представления о людях младшего и старшего возраста, семейных ролях (на основе сюжета одной из сказок «Три медведя», «Репка» и др.)
9	1	02.11		Представления о своей семье, и о людях ближайшего окружения.	Формирование элементарных представлений семье, о людях ближайшего окружения. Называть всех членов семьи.
<b>Гигиена тела</b>					
10	1	16.11		Правила мытья рук	Выполнение практических упражнений по мытью рук. Регулирование напора струи воды. Горячая и холодная вода в кране.
11	1	23.11		Уход за волосами(мытьё волос).	Мытьё волос. Применение шампуня, бальзама. Алгоритм мытья волос. Рассматривания сюжетных картинок.
12	1	30.11		Уход за волосами(расчесывание волос).	Расчесывание волос при помощи учителя. Выполнение практических упражнений при

					расчесывании волос.
<b>Туалет</b>					
13	1	07.12		Гигиена. Предметы личной гигиены.	Изучение понятия «Гигиена», беседа о предметах личной гигиены. Использование предметов личной гигиены по назначению. Дидактическая игра «Советы Мойдодыра».
14	1	14.12		Утренний и вечерний туалет.	Различают предметы мебели в ванной комнате (туалет, раковина, унитаз). Разбор последовательности действий при утреннем и вечернем туалете. Сюжетные картинки.
15	1	21.12		Нужды человека. Правила посещения туалета.	Беседа. Естественные потребности человеческого организма. Как вести себя в туалете.
16	1	28.12		Соблюдение последовательности действий в туалете.	Выполнение практических упражнений в соблюдении 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.
<b>Представления о себе</b>					
17	1	11.01		Мое самочувствие.	Формирование элементарных представлений о своем самочувствии (как хорошее или плохое), локализовать болезненные ощущения и сообщать о них взрослым. Показать на части тела при помощи и подсказке учителя
18	1	18.01		У меня болит голова.	Формирование умения определять свое самочувствие (как хорошее или плохое), локализовать болезненные ощущения и сообщать о них взрослым. Показывать на голову без помощи и подсказки учителя.
19	1	25.01		У меня болит живот.	Формирование умения определять свое

					самочувствие (как хорошее или плохое), локализовать болезненные ощущения и сообщать о них взрослым. Показывать на живот без помощи и подсказки учителя.
20	1	01.02		Порез. Ты порезал кожу.	Выполнение практических упражнений в соблюдении последовательности ухода за кожей. Обработка раны. Перечень средств защиты при повреждении кожи человека.
21	1	08.02		Гигиенические навыки и средства защиты кожи от порезов.	Выполнение практических упражнений в соблюдении последовательности ухода за кожей. Обработка раны. Перечень средств защиты при повреждении кожи человека.
<b>Семья</b>					
22	1	15.02		Безопасность в доме.	Беседа. Соблюдение правил безопасного поведения в доме. Рассмотрение всех опасных мест в доме, как себя вести. Просмотр ролика «Безопасность на первом месте»
23	1	29.02		Пожарная безопасность: огонь.	Беседа о правилах пожарной безопасности. Просмотр тематического видео ролика.
24	1	14.03		Безопасность при общении с животными.	Беседа о правилах поведения при общении с животными. Просмотр тематического видео ролика.
25	1	21.03		Правила поведения на воде.	Беседа о правилах поведения на воде. Просмотр тематических картинок и видео роликов.
<b>Представления о себе</b>					
26	1	06.04		Части тела: туловище	Выполнение упражнений на узнавание (различение) части тела - туловище.
27	1	13.04		Скелет человека. Правильная осанка	Формирование элементарных представлений об опорнодвигательном аппарате. Формировать знания о необходимости правильной осанки. Выполнение упражнений для

					профилактики заболеваний опорнодвигательного аппарата.
28	1	20.04		Части тела человека: руки. Уход за руками.	Выполнение упражнений на узнавание (различение) частей тела человека: руки. Знание назначения частей тела. Учатся отличать руки и показывать их на кукле. Формирование знаний о мытье рук. Мытье рук перед обедом, после прогулки, повторение выполнения движений (имитация мытья рук) руками за учителем, по образцу, с помощью.
29	1	27.04		Части тела человека: ноги. Уход за ногами.	Выполнение упражнений на узнавание (различение) частей тела человека: ноги. Знание назначения частей тела. Учатся отличать ноги и показывать их на кукле. Формирование знаний о необходимости вытирать ноги. Выполнение упражнений на соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног: намачивание ног, намыливание ног, смывание мыла, вытирание ног.
30	1	04.05		Первая помощь при порезах, ожогах.	Изучение последовательности действий при оказании первой помощи при порезах и ожогах
31	1	11.05		Слух. Строение органов слуха.	Формирование элементарных представлений о работе органов чувств. Формирование представлений о значении органов слуха. Выполнение правил, которые помогают сохранить слух и органы слуха.
32 - 33	2	18.05 25.05		Нос – орган дыхания.	Формирование элементарных представлений о работе органов чувств.
34	1			Возрастные изменения.	Формирование представлений о возрастных изменениях человека. Работа по картинкам. Выполнение

					дидактических заданий и упражнений. Определять свою возрастную группу (ребенок, взрослый).
--	--	--	--	--	--

### **Материально – техническое обеспечения образовательной деятельности**

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;

- По возможности, используются технические средства: компьютер, видеопроектор и другое мультимедийное оборудование.

### **Учебно – методическое обеспечение**

1. Примерная адаптированная общеобразовательная программа образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

2. Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида: пособие для учителя/В.В.Воронкова, С.А.Казакова. - М.: ВЛАДОС, 2014.