

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования №1» города Ясногорска Тульской области

РАССМОТРЕНО

Рассмотрено на  
заседании  
Управляющего совета

\_\_\_\_\_  
Протокол №1 от «30»  
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УМР

  
\_\_\_\_\_  
Жирнова Т.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ "ЦО  
№1" г. Ясногорска

  
\_\_\_\_\_  
Елагина Т.М.  
Приказ № 430 от «2»  
сентября 2024 г.

**Рабочая программа по предмету**  
**«Человек»**  
**для обучающегося по**  
**адаптированной основной**  
**общеобразовательной программе для**  
**обучающихся с интеллектуальными**  
**нарушениями, ФГОС**

**2 класс**  
**(вариант 2)**

**Индивидуальное обучение**  
**(3 часа в неделю)**

2024-2025 учебный год

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по курсу «человек» для детей с умственной отсталостью рассчитана на 102 часа в соответствии с ФГОС. Количество часов в неделю – 3.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Описание возможных результатов обучения учащихся к разделу «Представления о себе»:

1 (доп.) – 4 классы

1) *Формирование представлений о себе, осознание общности и различий с другими.*

- представления о собственном теле
- распознавание своих ощущений и обогащение сенсорного опыта
- соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале
- 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, свои интересы, хобби и др.
- представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям

2) *Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.*

- формирование умений определять свое самочувствие (как хорошее или плохое), локализовать болезненные ощущения и сообщать о них взрослым
- умение соблюдать режимные моменты (чистка зубов утром и вечером, мытье рук после посещения туалета и перед едой)

Описание возможных результатов обучения учащихся к разделу

«Самообслуживание»:

1 (доп.) – 4 классы

1) *Умение решать постоянно возникающие жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей.*

- умение обслуживать себя: одеваться и раздеваться, принимать пищу и пить, ходить в туалет и выполнять гигиенические процедуры
- умение сообщать о своих потребностях
- умение следить за своим внешним видом
- умение соблюдать режим дня, режимные моменты
- умение содержать в чистоте и определенном порядке свои вещи, рабочее место (парту), школьные принадлежности

2) *Умение принимать посильное участие в повседневных делах в детском доме и в школе.*

- умение выполнять доступные бытовые поручения (обязанности), связанные с уборкой, уходом за вещами
- умение выполнять работу качественно, в установленный промежуток времени и оценивать полученный результат, радоваться достижениям
- умение взаимодействовать с окружающими людьми в соответствии с общепринятыми нормами поведения, в доступной форме оказывать поддержку и

взаимопомощь, сопереживать, сочувствовать и эмоционально реагировать на различные ситуации

**Учебно – тематическое планирование**

Класс	Тема	Кол - во часов
I	Наше тело	4
	Человек. Части тела и лица	5
	Режимные моменты	5
	Руки, движения пальцев рук	4
	Пол, возраст, имя, фамилия	3
	Отражение в зеркале	3
	Кожа, мышцы, скелет	4
	Время суток	6
	Самостоятельный аккуратный прием пищи	3
	Поведение в столовой, прачечной, бане	4
	Соблюдение последовательности действий в туалете, ванне, бане, столовой	6
	Обращение с одеждой, обувью	5
	Гигиена тела	5
	Предметы санитарии и гигиены	5
	Внешний вид, зеркало	3
	Уход за зубами, волосами	4
	Самостоятельное одевание и раздевание одежды, снятие обуви, головных уборов	4
	Хранение одежды, обуви, головных уборов	4
	Стирка, сушка одежды, обуви	5
	Работа с пособиями: шнуровка, молнии, липучки, пуговицы	5
	Техника безопасности при работе с моющими средствами	5
	Техника безопасности при обращении с электрическими бытовыми приборами	9
	Итоговые уроки	2
Всего уроков	102	

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Часы
1.	Части тела человека	1
2.	Наши ручки. Что умеют наши ручки? (хлопать в ладоши, рисовать и т.д.) Названия пальцев рук	1
3.	Части лица и тела	1
4.	Голова Повторение: части лица и тела	1
5.	Ножки нужны, чтобы..(играть с мячом, ходить, танцевать, бегать и др.)	1
6.	Мои глазки, носик, ушки, ротик Двигательная гимнастика	1
7.	Мои глазки, носик, ушки, ротик Двигательная гимнастика	1
8.	Названия пальцев рук Повторение названий пальцев рук Пальчиковая гимнастика	1
9.	Названия пальцев рук Повторение названий пальцев рук Пальчиковая гимнастика	1
10.	Зачем нужны спинка и животик?	1
11.	Наше личико. Для чего нужна кожа	1
12.	Что такое скелет?	1
13.	Что делают мышцы?	1
14.	Зачем нам нужен воздух? Почему мы зеваем и чихаем?	1
15.	Зачем мы едим?	1
16.	Свое имя, фамилия Понятия «Пол», «Возраст»	1
17.	Просмотр развивающих мультфильмов о частях тела человека Свое отражение в зеркале	1
18.	Сколько у нас зубов? Почему выпадают молочные зубы?	1
19.	Сколько у нас зубов? Почему выпадают молочные зубы?	1
20.	Чтобы быть всегда здоровым, надо.. (дышать свежим воздухом, купаться, чистить зубы, кушать фрукты и др.)	1
21.	Чтобы быть всегда здоровым, надо.. (дышать свежим воздухом, купаться, чистить зубы, кушать фрукты и др.)	1
22.	Режим дня. Режимные моменты	1
23.	Режим дня. Режимные моменты	1
24.	Что такое «чистота», «порядок», «самостоятельность», «аккуратность»?	1
25.	Что такое «чистота», «порядок», «самостоятельность», «аккуратность»?	1
26.	Как правильно обращаться к взрослым за помощью	1
27.	Как благодарить за оказанную помощь	1
28.	Как приводить себя в порядок с помощью зеркала и без него	1
29.	Названия предметов санитарии и гигиены	1
30.	Названия предметов санитарии и гигиены	1

31.	Название действий, связанных с гигиеной тела: мыть, вытирать, чистить, полоскать, причесываться	1
32.	Название действий, связанные с гигиеной тела: мыть, вытирать, чистить, полоскать, причесываться	1
33.	Название действий, связанные с гигиеной тела: мыть, вытирать, чистить, полоскать, причесываться	1
34.	Предметы гигиены: мыло, мыльница	1
35.	Предметы гигиены: мыло, мыльница	1
36.	Предметы гигиены: зубная щетка, зубная паста, туалетная бумага	1
37.	Предметы гигиены: носовой платок, полотенце, расческа	1
38.	Пользование носовым платком	1
39.	Пользование расческой	1
40.	Пользование мылом, мыльницей	1
41.	Пользование полотенцем	1
42.	Пользование мылом, мыльницей, полотенцем	1
43.	Соблюдение последовательности действий при мытье рук	1
44.	Пользование туалетом, обучение умению выходить из туалета чистыми и одетыми	1
45.	Бережное пользование зеркалом	1
46.	Навыки самостоятельного одевания, раздевания	1
47.	Самостоятельное одевание и снятие брюк., нижней и верхней одежды	1
48.	Самостоятельное одевание и снятие брюк., нижней и верхней одежды	1
49.	Самостоятельное одевание и снятие головных уборов	1
50.	Самостоятельное одевание и снятие носков	1
51.	Хранение носков в отдельном шкафу. Деление носков по парам в зависимости от цвета	1
52.	Стирка и сушка носков	1
53.	Самостоятельное одевание и снятие уличной, домашней обуви	1
54.	Работа с пособиями. Завязывание узлов и бантиков из шнурков	1
55.	Работа с пособиями. Завязывание узлов и бантиков из шнурков	1
56.	Работа с пособиями. Шнуровка	1
57.	Работа с пособиями. Шнуровка	1
58.	Работа с пособиями. Застегивание пуговиц на пальто	1
59.	Работа с пособиями. Застегивание пуговиц на пальто	1
60.	Соединение половинок разъемной молнии	1
61.	Соединение половинок разъемной молнии .Застегивание молний на куртках	1
62.	Техника безопасности при работе с моющими средствами	1
63.	Моющее средство для посуды.	1

64.	Моющее средство для посуды. Мытьё игрушечной посуды в тазу	1
65.	Техника безопасности при работе с электрическими бытовыми приборами	1
66.	Техника безопасности при работе с электрическими бытовыми приборами	1
67.	Электрические бытовые приборы	1
68.	Электрические бытовые приборы и их назначение	1
69.	Электрические бытовые приборы и их назначение	1
70.	Предметы обуви и одежды	1
71.	Предметы обуви и одежды	1
72.	Просушивание обуви и хранение её в специально предназначенном месте	1
73.	Обувь. Хранение обуви по сезонам.	1
74.	Обувь. Хранение обуви по сезонам. Обучение умению ставить обувь на место	1
75.	Одежда и её назначение (верхняя, нижняя, головные уборы)	1
76.	Одежда и её назначение (верхняя, нижняя, головные уборы) Вывешивание одежды в шкаф на плечики	1
77.	Знакомство с назначением щёток и средствами для чистки одежды	1
78.	Знакомство с назначением щёток и средствами для чистки одежды	1
79.	Техника безопасности при работе со средствами для чистки обуви и одежды	1
80.	Щётка для одежды, щётка для обуви, крем для обуви	1
81.	Чистка обуви и одежды.	1
82.	Чистка обуви и одежды. Практическое занятие	1
83.	Работа с пособиями. Развитие мелкой моторики пальцев рук. Игры с пальчиками для развития мелкой моторики	1
84.	Работа с пособиями. Развитие мелкой моторики пальцев рук. Игры с пальчиками для развития мелкой моторики	1
85.	Работа с пособиями. Шнуровка	1
86.	Завязывание шнурков на ботинках	1
87.	Работа с пособиями. Шнуровка	1
88.	Завязывание шнурков на ботинках	1
89.	Продевание ремня в шлейки брюк, застегивание пряжки	1
90.	Продевание ремня в шлейки брюк, застегивание пряжки	1
91.	Складывание белья и одежды: сворачивание, выворачивание одежды на лицевую сторону, вывешивание на «плечики», сортировка по полкам в шкафу	1
92.	Складывание белья и одежды: сворачивание, выворачивание одежды на лицевую сторону, вывешивание на «плечики», сортировка по полкам в шкафу	1
93.	Бельё (постельное, нижнее)	1
94.	Бельё (для гигиенических целей, для кухни)	1

95.	Бельё (постельное, нижнее, для гигиенических целей, для кухни)	1
96.	Развитие умения самостоятельно застилать постель	1
97.	Развитие умения самостоятельно застилать постель	1
98.	Генеральная уборка помещения Протираание стен, мебели влажными тряпками	1
99.	Генеральная уборка помещения Протираание стен, мебели влажными тряпками	1
100.	Уход за комнатными растениями	1
101.	Уход за комнатными растениями	1
102.	Итоговый урок	1