

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения Кабардино-Балкарской республики
Местная администрация Майского муниципального района
МКОУ «СОШ № 9 имени Ю.А. Шомахова ст. Александровской»

ПРИНЯТА

на заседании МО
учителей естественно-
научного цикла предметов
протокол № 1
от 28.08.2025г.
руководитель МО
Грай - Балкарова Л.Х.

СОГЛАСОВАНА

методист
по учебно-методической
работе

М.Н. Складорова
29.08. 2025г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом МКОУ «СОШ №9
имени Ю.А.Шомахова
ст.Александровской»
№170 от 29. 08.2025г.

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Человек»

для обучающихся с УО (ТМНР, вариант2)

6класс

ст. Александровская, 2025г.

Пояснительная записка

Курс «Человек» ставит своей **целью** формирование представления о себе самом, ближайшем окружении и повышение уровня самостоятельности в процессе самообслуживания.

Задачи:

- формировать представления о себе, осознание общности и различий с другими;
- формировать представления о собственном теле;
- учить распознавать свои ощущения и обогащать сенсорный опыт;
- развивать способность осознавать и выражать свои интересы;
- формировать представления о возрастных изменениях;
- формировать адекватное отношение к своим возрастным изменениям;
- формировать умения поддерживать образ жизни, соответствующему возрасту, потребностям и ограничениям здоровья;
- формировать умения поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- формировать умение определять своё самочувствие (как хорошее, или плохое), локализовать болезненные ощущения и сообщать о них взрослому;
- формировать умения соблюдать режимные моменты;
- формировать умения решать возникающие жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей;
- формировать умения обслуживать себя, следить за своим внешним видом;
- формировать представление о своей семье, социальной роли, бытовой и досуговой деятельности.

Характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися

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.

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 и т.д. 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 ребенка являлось доброжелательное и заботливое отношение к окружающим, спокойный приветливый тон. Ребенок учится понимать окружающих людей, проявлять к ним внимание, общаться и взаимодействовать с ними.

Место учебного предмета в учебном плане

№ п/п	Класс	Наименование курса	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	5 класс	Человек	1	34

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

1. Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённой полу, осознание себя как «Я»;
2. Представление о безопасном, здоровом образе жизни, наличие мотивации к труду, бережного отношения к материальным и духовным ценностям;
3. Наличие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
4. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности.
5. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
6. Формирование умения обращаться за помощью в случае возникновения затруднений при выполнении различных работ. Формирование готовности обращаться к окружающим в бытовых ситуациях.
7. Формирование стремления соблюдать и вести здоровый образ жизни.
8. Овладение социально – бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.

Предметные результаты:

- 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 и др.
 - 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 курса «Человек»

Представления 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, ступни, 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.

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. Чистка ушей.

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.

Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела: ополаскивание тела водой, намыливание частей тела, смывание мыла, вытирание тела.

Обращение с одеждой и обувью.

Узнавание (различение) 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). 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 по сезонам предметов одежды (предметов обуви, головных уборов). Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий. 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. Соблюдение последовательности действий при раздевании (например, верхней одежды. Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка). Надевание предмета одежды. Обувание. Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды. Контроль своего внешнего вида. Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка).

Туалет

Сообщение о желании сходить в туалет. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение последовательности действий в туалете, нажимание кнопки слива воды, мытье рук.

Прием пищи

Сообщение о желании пить. Наливание жидкости в кружку. Сообщение о желании есть. Еда руками. Еда ложкой, 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. Использование салфетки во время приема пищи.

Семья

Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) детей 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.

Описание места учебного предмета в учебном плане:

В учебном плане на изучение предмета в 5 классе выделено 34 часа (1 час в неделю);

**Календарно-тематическое планирование
по предмету «Человек»**

№ п/п	Тема	Кол. часов	Дата	
			план	факт
1	Узнавание (различение) мальчика и девочки по внешнему виду.	1	03.09	
2	Идентификация себя как мальчика (девочки), юноши (девушки).	1	10.09	
3	Узнавание (различение) частей тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колени, ступни, пальцы, пятка).	1	17.09	
4	Знание назначения частей тела.	1	24.09	
5	Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы).	1	01.10	
6	Сообщение о состоянии своего здоровья.	1	08.10	
7	Называние своего имени и фамилии.	1	15.10	
8	Называние своего возраста (даты рождения).	1	22.10	
9	Сообщение сведений о себе.	1	05.11	
10	Узнавание (различение) членов семьи.	1	12.11	
11	Узнавание (различение) детей и взрослых.	1	19.11	
12	Определение своей социальной роли в семье.	1	26.11	
13	Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи.	1	03.12	
14	Различение вентилей с горячей и холодной водой.	1	10.12	
15	Регулирование напора струи воды.	1	17.12	
16	Вытирание рук полотенцем.	1	24.12	
17	Чистка зубов.	1	14.01	
18	Полоскание полости рта.	1	21.01	
19	Расчесывание волос.	1	28.01	
20	Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта.	1	04.02	
21	Узнавание (различение) предметов одежды (пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джемпер, кофта), рубашка (блузка, футболка), майка, трусы, юбка (платье), брюки (джинсы, шорты), носки (колготки).	1	11.02	
22	Узнавание (различение) деталей предметов одежды (пуговицы (молнии, заклепки), рукав (воротник, манжеты).	1	18.02	
23	Узнавание (различение) предметов обуви (сапоги (валенки), ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки).	1	25.02	
24	Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий.	1	04.03	
25	Различение видов одежды (повседневная, праздничная, рабочая, домашняя, спортивная).	1	11.03	
26	Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка).	1	18.03	
27	Снятие предмета одежды (например, кофты: захват	1	25.03	

	кофты за край правого рукава, стягивание правого 15.04рукава кофты, захват кофты за край левого рукав22.04а, стягивание левого рукава кофты).			
28	Снятие об29.04уви (например, ботинок: захват рукой задней части правого ботинка, стягивание правого ботинка, захват рукой задней части левого ботинка, стягивание левого ботинка).	1	08.04	
29	Соблюдение последовательности действий при раздевании (например, верхней одежды: снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки, расстегивание сапог, снятие сапог).	1	15.04	
30	Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка).	1	22.04	
31	Сообщение о желании пить.	1	29.04	
32	Наливание жидкости в кружку.	1	06.05	
33	Сообщение о желании есть.	1	13.05	
34	Использование салфетки во время приема пищи.	1	20.05	

Материально-техническое обеспечение 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. 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; обучающие компьютерные программы, способствующие формированию у детей доступных представлений о ближайшем социальном окружении. По возможности, используются технические средства: компьютер, видеопроектор и другое мультимедийное оборудование.