

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Алтайского края**  
**Комитет образования и науки г. Барнаула Алтайского края**  
**МБОУ «СОШ № 110»**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол №1 от  
«22» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Галиев М.С.  
Приказ № 270/1-осн  
от «22» августа 2024 г.



**Адаптированная рабочая программа**  
**(Вариант 2)**

Учебного предмета «Человек»

Для 7 класса

на 2024 -2025 учебный год

**Барнаул, 2024**

## **1. Пояснительная записка по учебному предмету «Человек»**

Рабочая программа учебного предмета «Человек» разработана на основе требований к возможным личностным и предметным результатам освоения, программы формирования базовых учебных действий с учетом:

- адаптированной основной общеобразовательной программы;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

Изучение учебного предмета «Человек» в 7 классе, направлено на достижение следующих целей:

- формирование социально-значимых умений и навыков, жизненных компетенций, необходимых для социализации, ориентации в социальной среде, повседневных жизненных ситуациях; обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения его к навыкам гигиены, самообслуживания, морально-этическим нормам и правилам поведения в окружающей среде.
- развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающими возможность их успешной социализации и социальной адаптации.

## **2. Общая характеристика учебного предмета «Человек»**

Структура программы представлена следующими разделами:

1. Я и мой организм;
2. Гигиена тела;
3. Самообслуживание;
4. Моя семья;

Содержание учебного предмета «Человек» предусматривает приобщение ребенка к социальному миру и развитие представлений о себе.

Дает возможность перенести приобретенные навыки и умения на другие образовательные области: речь и альтернативная коммуникация, окружающий социальный мир, социально-бытовая ориентировка..

Практическая направленность учебного предмета реализуется через привитие общих умений и навыков и их использование в повседневной жизни; умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей; умение обслуживать себя, принимать пищу, 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 следить за своим внешним видом.

Коррекционная направленность обеспечивается через развитие наглядно-действенного мышления и элементов наглядно-образного и логического мышления средствами самообслуживания с учетом индивидуальных особенностей.

Учебный предмет «Человек» является звеном формирования у учащихся знаний о себе как «Я», представлении о своем теле, умение обслуживать себя, представлений о своей семье.

Распределение учебного материала осуществляется концентрически, что позволяет обеспечить постепенный переход от простого к сложному, когда ранее пройденный материал постоянно включается в новые виды работ, закрепляется и вводился в самостоятельную деятельность обучающихся на различных уроках и в различных жизненных ситуациях.

### **3. Описание места учебного предмета «Человек» в учебном плане**

В соответствии с учебным планом МКОУ «Специальная школа №53» общий объем учебного времени в 7 классе составляет 34 часа, 1 час в неделю.

### **4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Человек»**

Возможные личностные результаты:

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие

мотивации к труду, бережное отношение к материальным и духовным ценностям. Доброжелательного отношения к людям.

Возможные предметные результаты:

7 класс

1. Сообщать свое имя, отчество, фамилию, пол, возраст, дату рождения, адрес, место жительства.
2. Иметь представление о возрастных изменениях человека.
3. Показывать на схеме и на себе – череп, мозг, позвоночник, грудную клетку трахею, бронхи, легкие, сердце, кишечник
4. Определять на картинке последовательность действий при мытье головы, принятии душа
5. Чистить обувной щеткой обувь, чистить одежной щеткой пальто. Шнуровать ботинки, надевать шапку, варежки, пальто, куртку, завязывать шарф.
6. Называть ФИО возраст и профессию мамы, папы.
7. Иметь представление о профессиональной деятельности членов семьи
8. Рассказывать (по наводящим вопросам учителя) о себе и о своей семье.
9. Показывать на картинке «скелет человека» - сердце
10. Надевают обувь, куртку, шапку, шарф, варежки
11. Определяют на картинке профессию членов семьи
12. Показывать на картинке, девочка, мальчик, мужчина, женщина.
13. Показывать на картинке шампунь, мыло.
14. Снимать носки
15. Узнавать на картинке атрибуты семейных праздников (День рождения, Новый год)

## **5. Содержание учебного предмета « Человек»**

7 класс.

1. «Я и мой организм»(24 часа)

Фамилия, имя, отчество, пол, возраст, дата рождения, место жительства, адрес; представления о возрастных изменениях человека, рассказ о себе;

опорно двигательный аппарат, скелет человека; скелет туловища – позвоночник, грудная клетка, скелет верхних и нижних конечностей; предупреждение искривления позвоночника, упражнения для правильной осанки; поддержание режима дня с необходимыми оздоровительными процедурами; назначение внутренних органов; сердечно - сосудистая система, определение местоположение сердца на схеме и у себя; органы кровообращения, сердце и его работа; первая помощь при кровотечениях; дыхательная система, органы дыхания, трахея, бронхи, легкие, их расположение; органы дыхания, их роль в жизни человека; пищеварительная система, значение питания; органы пищеварения, их расположение; органы пищеварения человека на схеме (желудок, печень, кишечник); определение местоположения органов пищеварения у себя – желудок, печень, кишечник; ротовая полость. зубы, строение ротовой полости; мочевыделительная система, почки- органы выделения; почки- органы выделения, определения местоположения почек на схеме и у себя; головной мозг, череп, определение черепа на макете «скелет человека»; органы чувств, их роль в жизни человека; орган чувств – глаза, гигиена зрения; орган слуха – уши, гигиена слуха; орган обоняния – нос, орган вкуса – язык;

## 2. «Гигиена тела» (3 часа)

Уход за телом, соблюдение гигиенических правил; мытье головы мытье под душем последовательность выполнения действий; гигиена полости рта, чистим зубы правильно.

## 3. «Самообслуживание» (4 часа).

Мой внешний вид, уход за одеждой, и обувью; игра «Что надено на прогулку?» Одеваюсь по сезону; последовательность надевания одежды на прогулку; сервировка стола для завтрака, обеда, ужина, прием пищи.

## 4. «Моя семья» (4 часа)

Члены моей семьи. семейные традиции; моя мама и папа: ФИО, возраст, профессия;

представление о профессиональной деятельности членов семьи; семейное

фото.рассказ о семье по наводящим вопросам учителя.

## **6.Тематическое планирование учебного предмета «Человек»**

7 класс (34 часа, 1 час в неделю).

№	Тема раздела	Кол-во часов в разделе	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Я и мой организм	23	<p>Сообщают свое имя, отчество, фамилию, пол, возраст, дату рождения, адрес, место жительства.</p> <p>Рассказывают, (определяют на картинке) о возрастных изменениях человека.</p> <p>Показывают на картинке «скелет человека»</p> <p>Показывают на схеме грудную клетку.</p> <p>Показывают на схеме – позвоночник, скелет, верхних и нижних конечностей</p> <p>Показывают (на картинке) правильную посадку за парту.</p> <p>Выполняют упражнения для правильной осанки</p> <p>Определяют на картинке изображение оздоровительных процедур.</p> <p>Определяют на схеме внутренние органы человека.</p> <p>Определяют местоположения сердца</p>

			<p>на схеме и у себя.</p> <p>Показывают картинку с изображением первой помощи при кровотечении</p> <p>Определяют расположение на схеме и у себя органы дыхания- трахея, бронхи, легкие.</p> <p>Показывают на схеме органы пищеварения человека желудок, печень, кишечник.</p> <p>Определяют местоположения желудка и кишечника у себя.</p> <p>Определяют местоположение почек на схеме и у себя.</p> <p>Показывают на схеме «ротовая полость» губы, зубы, десна, язык.</p> <p>Показывают на макете «скелет человека» череп. Показывают на картинке мозг человека.</p> <p>Показывают на схеме органы чувств: глаза, уши, нос, язык.</p> <p>Слушают текст на тему «Гигиена зрения».</p> <p>Слушают текст на тему «Гигиена слуха»».</p>
2	Гигиена тела	3	<p>Слушают текст «соблюдение гигиенических правил».</p> <p>Определяют на картинке последовательность действий при мытье головы, принятии душа.</p> <p>Смотрят презентацию «Чистим зубы</p>

			правильно»
3	Самообслуживание	4	<p>Развешивают одежду на плечики</p> <p>Аккуратно складывают вещи на полку.</p> <p>Чистят обувной щеткой обувь</p> <p>Чистят одежной щеткой пальто, брюки.</p> <p>Называют последовательность приёма пищи – завтрак, обед, полдник ужин.</p> <p>Называют время приема пищи утро - завтрак; обед - день; ужин - вечер.</p> <p>Показывают на картинке набор посуды сервировки стола для обеда.</p> <p>Показывают на картинке набор посуды сервировки стола для полдника.</p> <p>Смотрят презентацию «Прием пищи, культура поведения за столом»</p>
4	Моя семья	4	<p>Называют имена членов семьи</p> <p>Слушают текст «Семейные традиции»</p> <p>Называют фамилию, имя, отчество возраст мамы, профессию мамы.</p> <p>Называют фамилию, имя, отчество возраст папы, профессию папы</p> <p>Определяют на картинке профессию членов семьи</p> <p>Рассказывают о семье по наводящим вопросам учителя.</p>



**7.Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса учебного предмета «Человек».**

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
Программы
Программа обучения глубоко умственно отсталых детей под редакцией Маллер А.Р., Цикото Г.В./Научно – исследовательский институт Дефектологии АПН СССР – М., 1983г.
Учебники, учебные пособия
Рабочие тетради
Дидактические материалы
Наборы карандашей, акварельных красок Альбом для рисования Паззлы «Скелет туловища» Макет «скелет человека» Дидактические картинки с изображением схемы внутренних органов человека. Плакат «Части тела человека на схеме» Предметные и сюжетные картинки, пиктограммы, Презентации, видеозаписи действий Салфетки Влажные салфетки Зубная щетка Зубная паста Расчёска Градусник

Мыло

Жидкое мыло

Полотенце

Туалетная бумага

Семейные фото

Щетка для обуви

Щетка для одежды

Картинки с эмоциями людей

Предметы одежды (кофта, носки, шарф, туфли, сапоги, шапка)

Выставочные образцы (картины предметов гигиены, части тела человека, части лица, дети, взрослые, обувь, одежда, продукты питания, кухонная техника, праздники, напитки, блюда)

Муляжи овощей, фруктов, хлеба

Наглядные пособия для педагогов, логопедов: овощи, фрукты

Игры: «Магазин». «Посуда для куклы»

Пособие с застежками (липучка, молния, пуговицы, кнопки, ремни, шнурок)

#### Методические пособия для учителя

Азбука здоровья и гигиены. Формирование представлений о здоровье и здоровом образе жизни у дошкольников и младших школьников:

Пособие

для педагогов, психологов и родителей / Под ред. проф. Л. Б. Баряевой.

–СПб.: Изд

-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2013. –80 с.

#### Интернет-ресурсы

<https://infourok.ru>

<http://schoolkor8.narod.ru>

<http://www.uchportal.ru>  
<http://obraz.tmbreg.ru>  
<http://www.razvitierbenka.com>  
<http://nsportal.ru>  
<http://www.doshkolenok.net>  
<http://www.friendship.com>  
<http://www.uaua.info>  
<http://www.englittle.ru>  
<http://www.narisuem.com>  
<http://www.detskiy-mir.net>  
<http://www.teremoc.ru>  
<http://skazles.ru>  
<http://345-games.ru>  
<https://clck.ru/F8RdK>  
<https://clck.ru/F8Rfd>

Технические средства обучения

Компьютер,ноутбук.

Учебно-практическое оборудование



Календарно-тематический план  
по учебному предмету  
«Человек»  
7 класс (34 часа, 1 час в неделю)

		Наименование темы, раздела	Кол- во часо в	Дата	Примечан ие
		<b>1.Я и мой организм</b>	23		
1	1	ФИО, пол, возраст, дата рождения. Место жительства. Адрес.			
2	2	Представления о возрастных изменениях человека. Рассказ о себе			
3	3	Опорно-двигательный аппарат. Скелет человека.			
4	4	Скелет туловища – позвоночник, грудная клетка. Скелет верхних и нижних конечностей			
5	5	Предупреждение искривления позвоночника Упражнения для правильной осанки			
6	6	Поддерживание режима дня с			

		необходимыми оздоровительными процедурами			
7	7	Назначение внутренних органов.			
8	8	Сердечно - сосудистая система. Определение местоположение сердца на схеме и у себя.			
9	9	Органы кровообращения. Сердце и его работа.			
10	10	Первая помощь при кровотечениях			
11	11	Дыхательная система Органы дыхания. Трахея, бронхи, легкие.. Их расположение			
12	12	Органы дыхания. Их роль в жизни человека			
13	13	Пищеварительная система Значение питания			
14	14	Органы пищеварения. Их расположение			
15	15	Органы пищеварения человека на схеме (желудок, печень, кишечник			
16	16	Определение местоположения органов пищеварения у себя – желудок, печень, кишечник.			
17	17	Ротовая полость. Зубы. Строение ротовой полости			
18	18	Почки- органы выделения. Определения местоположения почек на схеме и у себя.			
19	19	Головной мозг, череп.Определение черепа на макете			

20	20	Органы чувств. Их роль в жизни человека			
21	21	Орган чувств – глаза. Гигиена зрения			
22	22	Орган слуха – уши. Гигиена слуха.			
23	23	Орган обоняния – нос. Орган вкуса – язык.			
		<b>2.Гигиена тела</b>	3		
24	1	Уход за телом. Соблюдение гигиенических правил			
25	2	Мытье головы. Мытье под душем. Последовательность выполнения действий.			
26	3	Гигиена полости рта. Чистим зубы правильно.			
		<b>3.Самообслуживание</b>	4		
27	1	Мой внешний вид. Уход за одеждой, и обувью.			
28	2	Игра «Что надену на прогулку?» Одеваюсь по сезону.			
29	3	Последовательность надевания одежды на прогулку.			
30	4	Сервировка стола для завтрака, обеда, ужина. Прием пищи.			
		<b>4. Моя семья</b>	4		
31	1	Члены моей семьи. Семейные традиции			
32	2	Моя мама и папа: ФИО, профессии.			
33	3	Представление о профессиональной деятельности членов семьи.			
34	4	Семейное фото. Рассказ о семье по			

		наводящим вопросам учителя.			
--	--	-----------------------------	--	--	--