

**КОМИТЕТ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СЛАВГОРОДА АЛТАЙСКОГО КРАЯ ПО  
ОБРАЗОВАНИЮ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШУМО  
Протокол №1  
«30» августа 2023

СОГЛАСОВАНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от «30» августа 2023

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора № 144  
от «30» августа 2023

Адаптированная рабочая программа (вариант 2)  
учебного предмета  
«Человек»  
для 4 класса начального общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Амёнова Наталья Владимировна,  
учитель начальных классов

г. Славгород 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

### Цель:

- формирование представлений о себе как целостном «Я» и своем ближайшем окружении и повышение уровня самостоятельности в процессе самообслуживания. **Задачи:**

- формировать представления о себе как «Я», осознание общности и различий «Я» от других;
- формировать умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей (принимать пищу и пить, ходить в туалет и т.д.);
- развивать способность выражать свое настроение и потребности с помощью доступных пантомимических, мимических и других средств;
- учить устанавливать простейшие родственные отношения между людьми.

### Место учебного предмета в учебном плане:

В Федеральном компоненте государственного стандарта предмет «Человек» обозначен как самостоятельный предмет, включен в федеральную (базисную) часть учебного плана (образовательная область: Окружающий мир), что подчеркивает его особое значение в системе образования детей.

На его изучение в 3 классе отведено 34 часов, 1 часа в неделю, 34 учебные недели.

### Планируемые результаты освоения курса

#### Личностные результаты:

Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.

Умение ценить и принимать следующие базовые ценности «добро», «природа», «семья»; испытывать уважение к своей семье, к своим родственникам, любовь к родителям.

Понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Иметь представления о здоровом образе жизни: элементарные гигиенические навыки.

Осознавать роль языка и речи в жизни людей.

#### 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 «мое» и «не мое», 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.

### **Базовые учебные действия.**

#### Познавательные УД

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

#### Коммуникативные УД

- Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях.
- Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу.
- Соблюдать простейшие нормы этикета: здороваться, прощаться, благодарить.
- Слушать и понимать речь других.

#### Регулятивные

- Уметь организовывать своё рабочее место, удобно располагать учебники, письменные принадлежности и другие предметы на парте.

- Работать в заданном темпе.
- Проверять работу по образцу (по возможности).
- Выполнять работу по несложному алгоритму.
- Доводить начатое дело до конца.
- Проговаривать последовательность действий на урок

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**Представления о себе. Правила здорового образа жизни.** Представления о своем теле, его строении, о своих двигательных возможностях, правилах здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена).

**Гигиена тела.** Чистка зубов. Полоскание полости рта. Расчесывание волос. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела.

**Семья.** Узнавание детей и взрослых. Определение своей социальной роли в семье. Различение социальных ролей членов семьи.

**Прием пищи.** Правильное использование столовых приборов. Использование время приема пищи: отрезание ножом кусочка пищи от целого куска, наполнение вилки гарниром с помощью ножа. Использование салфетки во время приема пищи. **Представление о себе.** Узнавание детей и взрослых, знакомых, незнакомых людей. Уметь различать опасность от незнакомых людей. Уметь обращаться за помощью.

### Календарно- тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	Количес т во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Правила здорового образа жизни.	1		
2	Режим дня	1		
3	Правила здорового образа жизни. Питание.	1		
4	Правило утренней зарядки и утренний душ.	1		
5	Уход за волосами	1		
6	Одежда и обувь для прогулки. Рисование.	1		
7	Лото «Одежда и обувь для прогулки».	1		
8	Профилактика болезней. Советы доктора Айболита.	1		
9	Рисование. Витамины круглый год.	1		
10	Правила личной гигиены в течение дня.	1		
11	Предметы личной гигиены.	1		
12	Как беречь зубы.	1		
13	Моделирование жизненных ситуаций. Если заболели зубы.	1		
14	Моя семья. Мама, папа.	1		
15	Моя семья- бабушка, дедушка.	1		
16	Моя семья. Обязанности в семье.	1		
17	Моя семья. Я помощник мамы, бабушки.	1		
18	Моя семья. Семейный отдых.	1		
19	Моя семья. Сюжетно –ролевая игра «Мы в продуктовом магазине».	1		
20	Практическая работа «Семейный праздник»	1		
21	Рисование «Моя семья».	1		
22	Я и мои друзья.	1		
23	Дорисуй, доскажи «Я и мои друзья».	1		
24	Я – один дома.	1		
25	Рисование «Опасности в быту».	1		
26	Правила обращения за помощью «Один дома».	1		
27	Будь осторожен «Встреча с незнакомым человеком».	1		
28	Навык пользования столовыми приборами.	1		
29	Нож. Опасности при использовании столовых приборов.	1		
30	Вилка. Навык пользования столовыми приборами.	1		
31	Ложка. Вилка. Сюжетные картинки.	1		
32	Лепка. Столовые приборы.	1		
33	Окружающая среда и здоровье человека.	1		
34	Моделирование жизненных ситуаций. Скоро каникулы.	1		

	Итого	34		
--	-------	----	--	--









