

ГКОУ «Нелидовская школа–интернат»

РАССМОТРЕНО на МО учителей начальных классов Руководитель МО: _____ О.П. Диринова Протокол № 1 от «27» августа 2024 г.	СОГЛАСОВАННО Заместитель директора по УР: _____ А.Г. Никитина «28» августа 2024 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор: ГКОУ «Нелидовская школа– интернат» _____ Н.Н. Козырь Приказ № _ От «29» августа 2024 г.
--	--	---

Адаптированная рабочая программа

начального общего образования

обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

4 класса (вариант 2)

учебного предмета

«Человек»

(Образовательная область «Окружающий мир»)

на 2024-2025 учебный год

(срок реализации программы)

Составитель: учитель высшей
категории
Кадетова Светлана Владимировна

г. Нелидово

2024г

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения содержания рабочей программы.
3. Содержание обучения.
4. Тематический план.
5. Материально – техническое обеспечение.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вариант 2

2. В соответствии с АООП ГКОУ «Нелидовская школа – интернат».

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.

Целью обучения – овладение социально-бытовыми умениями, используемые в повседневной жизни.

Основные задачи реализации содержания:

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;
- развитие способности осознавать и выражать свои интересы;
- формировать адекватное отношение к своим возрастным изменениям;
- формировать представления о возрастных изменениях;
- формировать умения поддерживать образ жизни, соответствующему возрасту, потребностям и ограничениям здоровья;
- формировать умения поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- формирование умений определять своё самочувствие (как хорошее, или плохое), локализовать болезненные ощущения и сообщать о них взрослому;
- формировать умения соблюдать режимные моменты (чистка зубов утром, вечером, мытье рук перед едой, после посещения туалета);
- формировать умения решать возникающие жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей;
- формировать умения обслуживать себя;
- формировать умения следить за своим внешним видом;
- формировать представление о своей семье, социальной роли, бытовой и досуговой деятельности;
- формирование положительного отношения ребенка к занятиям;
- развитие собственной активности ребенка;
- формирование устойчивой мотивации к выполнению заданий;
- формирование и развитие целенаправленных действий;

- развитие планирования и контроля деятельности.

Программа представлена следующими разделами: «Представления о себе», «Семья», «Гигиена тела», «Туалет», «Обращение с одеждой и обувью», «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.

Содержание разделов представлено с учетом возрастных особенностей.

Большинство разделов включает задачи, требующие обучения отдельным операциям, например, при мытье рук ребенок учится удерживать руки под струей воды, намывать руки и т.д. После того как ребенок их освоит, он учится соблюдать последовательность этих операций. Процесс обучения предусматривает поэтапность в плане усложнения самих навыков.

При формировании навыков самообслуживания важно объединять усилия специалистов и родителей. Работа, проводимая в школе, должна продолжаться дома. В домашних условиях возникает больше естественных ситуаций для совершенствования навыков самообслуживания.

В учебном плане предмет представлен на протяжении 9 лет обучения.

В учебном плане данный предмет представлен в обязательной части, предметная область «Окружающий мир».

класс	4 класс
количество часов в неделю	2
количество часов в год	68

2. Планируемые результаты освоения содержания программы по учебному предмету «Человек» в 4 классе

Личностные результаты:

1. формирование социально-значимых навыков и жизненных компетенций;

2. осмысление своего социального окружения и освоение соответствующих возрасту системы ценностей и социальных ролей;
3. осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
4. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
5. социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
6. владение алгоритмом действий в игровой, учебной, бытовой ситуации.

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 определённому 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.

3. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел	Виды учебной деятельности
1	Представления о себе 13ч	<p>Просмотр видеороликов, мультфильмов, демонстрирующих идентичность девочки и мальчика, правилам ухода за частями тела. Рассмотрение муляжей, предметных картинок, иллюстраций.</p> <p>Узнавание, различение, показ, называние объектов и изображений. Выбор соответствующих натуральных объектов, муляжей, картинок из массы других. Складывание разрезных картинок. Подбор слов-предметов, действий, признаков.</p> <p>Описание объектов с помощью карточек и жестов макатон, вопросов, схем-опор, мнемотаблиц. Составление предложений.</p> <p>Выполнение практических работ. Раскрашивание картинок.</p>

2.	Гигиена тела 17ч	<p>Просмотр видеороликов, мультфильмов о соблюдении гигиены тела, о режиме дня, закаливании, правилам ухода за телом.</p> <p>Прослушивание стихов (А.Барто, К.Чуковский) о соблюдении чистоты. Заучивание потешек, считалок.</p> <p>Подбор слов-предметов, действий, признаков.</p> <p>Описание объектов с помощью карточек и жестов макатон, вопросов, схем-опор, мнемотаблиц.</p> <p>Составление предложений. Проведение практических работ.</p> <p>Раскрашивание картинок.</p>
3.	Обращение с одеждой и обувью 21ч	<p>Просмотр видеороликов, мультфильмов, презентаций о соблюдении гигиены тела, о режиме дня, закаливании, правилах ухода за одеждой и обувью.</p> <p>Прослушивание стихов, сказок о соблюдении чистоты.</p> <p>Заучивание потешек, считалок, физкультминуток.</p> <p>Подбор слов-предметов, действий, признаков.</p> <p>Описание объектов с помощью карточек и жестов макатон, вопросов, схем-опор, мнемотаблиц. Составление предложений.</p> <p>Раскрашивание картинок. Составление памяток. Проведение практических работ.</p>
4.	Туалет 5ч	<p>Рассматривание картинок с изображением частей суток, жизнедеятельности людей в разный период времени.</p> <p>Выбор соответствующих картинок из массы других.</p> <p>Складывание разрезных картинок.</p> <p>Подбор слов-предметов, действий, признаков.</p> <p>Описание объектов с помощью карточек и жестов макатон, вопросов, схем-опор, мнемотаблиц. Составление предложений.</p> <p>Раскрашивание картинок. Проведение практических работ.</p>
5.	Приём пищи 6ч	<p>Просмотр видеороликов, мультфильмов о соблюдении гигиены тела, о режиме дня.</p> <p>Рассматривание муляжей, предметных картинок, иллюстраций.</p> <p>Узнавание, различение, показ, называние продуктов и изображений.</p> <p>Выбор соответствующих натуральных объектов, муляжей, картинок из массы других. Складывание разрезных картинок.</p> <p>Подбор слов-предметов, действий, признаков.</p> <p>Описание объектов с помощью карточек и жестов макатон, вопросов, схем-опор, мнемотаблиц. Проведение практических работ. Составление предложений. Раскрашивание картинок.</p>
6.	Семья 6ч	<p>Просмотр мультфильмов о семье («Три кота», «Простоквашино»).</p> <p>Рассматривание предметных картинок, иллюстраций, фотографий.</p> <p>Узнавание, различение, показ, называние членов семьи и изображений.</p> <p>Выбор соответствующих картинок из массы других.</p> <p>Складывание разрезных картинок.</p> <p>Подбор слов-предметов, действий, признаков.</p> <p>Описание объектов с помощью карточек и жестов макатон, вопросов, схем-опор, мнемотаблиц.</p> <p>Составление предложений. Раскрашивание картинок.</p>

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела, темы урока	Основные виды учебной деятельности и электронные учебно-методические материалы	Дата
Представления о себе			
1	Идентификация себя как мальчика (девочки).	Практические упражнения на узнавание и различение мальчика и девочки по внешнему виду. Наблюдение за своим внешним видом с использованием зеркала. Работа с фото. Работа с презентацией PowerPoint	6.09
2	Называние своего имени и фамилии.	Реакция на свое имя. Узнавание себя на фотографии, в зеркале. Работа с презентацией PowerPoint	7.09
3	Называние своего возраста	Реакция на свое имя. Узнавание себя на фотографии, в зеркале Работа с презентацией PowerPoint	13.09
4	Сообщение сведений о себе, знание видов деятельности для организации своего свободного времени.	Рассказ о себе. Рассказ по фото о досуговой деятельности. Разучивание игры	14.09
5	Рассказ о себе	Сюжетно-ролевая игра	
6	Узнавание(различение) частей тела (голова (лоб, брови, глаза, щечки, подбородок, уши, шея, волосы), туловище(спина, живот), руки (плечи, локти, пальцы), ноги(колени, пятки, пальцы)).	Упражнений на узнавание (различение) частей тела у себя, у куклы и на картинке. Дидактическая игра. Работа с презентацией PowerPoint	20.09
7	Знание назначений частей тела.	Выполнение упражнений по инструкции. Дидактическая игра. Работа с презентацией PowerPoint	21.09
8	Руки: локоть, пальцы, ладонь. Что умеют наши руки? Пальчиковая гимнастика.	Упражнений на узнавание (различение) частей рук у себя. Соотнесение пальцев одной и другой руки. Простые пальчиковые игры и упражнения. Работа с презентацией PowerPoint	27.09
9	Ноги: колени, ступня, пятка, пальцы. Что умеют наши ноги?	Упражнений на узнавание (различение) частей ног у себя. Упражнения на развитие крупной моторики ног. Работа с презентацией PowerPoint	28.09
10	Мое лицо. Знание назначения частей лица	Рассмотреть и назвать настроение на карточках. Показать мимикой разное настроение. Работа с презентацией PowerPoint	4.10

11	Сообщение сведений о своем здоровье.	Экскурсия в медицинский кабинет. Работа с презентацией PowerPoint	5.10
12	Знание возрастных изменений человека.	Обыгрывание ситуаций из жизни . Работа с презентацией PowerPoint	11.10
13	Обобщающий урок по теме «Представления о себе»	Составление рассказов о себе. Работа с презентацией PowerPoint	12.10
Семья			
14	Узнавание (различение) членов семьи.	Сюжетно-ролевые игры по теме «Семья». Работа с презентацией PowerPoint	18.10
15	Родственники: бабушки, дедушки, тети, дяди.	Узнавание и различение членов своей семьи. Называние имен. Дидактическая игра	19.10
16	Представления о бытовой деятельности членов семьи.	Различение на картинке членов семьи, занятых бытовыми делами. Мультфильм . Работа с презентацией PowerPoint	26.10
17	Представления о досуговой деятельности членов семьи. Занятия детей дома.	Различение на картинке членов семьи в досуговой деятельности. Разучивание игр . Работа с презентацией PowerPoint	27.10
18	Рассказ о своей семье.	Упражнения в составлении рассказа о членах семьи. Работа с презентацией PowerPoint	8.11
Гигиена тела			
19	Мытье рук. Последовательность действий при мытье рук. Вытирание рук полотенцем	Удерживание мыла под струей воды. Намыливание рук. Смывание мыла. Закрывание крана. Вытирание полотенцем. Место предметов. Работа с презентацией PowerPoint	9.11
20	Самостоятельное открывание и закрывание кранов. Регулирование температуры воды.	Выполнение инструкции. Определение места положения предметов. Работа с презентацией PowerPoint	15.10
21	Мытье рук. Самостоятельное открывание и закрывание кранов. Регулирование температуры воды.	Выполнение инструкции. Определение места положения предметов. Вытирание рук полотенцем. Работа с презентацией PowerPoint	16.10
22	Мытье рук. Сушка рук с помощью автоматической сушилки и полотенцем	Удерживание мыла под струей воды. Намыливание рук. Смывание мыла. Закрывание крана. Сушка с помощью автоматической сушилки. Работа с презентацией PowerPoint	

23	Нанесение крема на руки	Практическая работа. Нанесение крема на руки. Работа с презентацией PowerPoint	
24	Умывание. Последовательность действий при умывании.	Предметы гигиены. Выполнение действий по инструкции. Работа с презентацией PowerPoint	
25	Умывание. Практическое занятие.	Практическое занятие . Работа с презентацией PowerPoint	
26	Чистим зубы. Последовательность действий при чистке зубов.	Презентация «Зубная паста. Зубная щётка» Последовательность действий: открывание тюбика, смачивание щетки, выдавливание зубной пасты. Чистка зубов, полоскание рта, мытье щетки, закрывание тюбика	
27	Чистим зубы. Практическое занятие.	Практическое занятие. Алгоритм действий при чистке зубов	
28	Нос. Зачем нужен нос.	Презентация. Предметы для различения запахов	
29	Очищение носового хода.	Практическое занятие. Носовые платки (бумажные и ситцевые)	
30	Уши. Мытье ушей.	Презентация «Предметы для мытья ушей»	
31	Чистка ушей.	Практическое занятие	
32	Практическая работа. Утренний туалет.	Предметы гигиены. Санитарная комната. Практическая работа	
33	Расчесывание волос. Уход за волосами.	Экскурсия в парикмахерскую	
34	Причесывание куклы. Причесывание перед зеркалом. Резинки, заколки для волос для девочек.	Удерживание расчески в правильном положении. Движения при расчесывании перед зеркалом. Работа с презентацией PowerPoint	
35	Соблюдение последовательности действий при сушке волос феном.	Практическая работа. Работа с презентацией PowerPoint	
36	Утренний туалет. Я умываюсь. Причесываюсь. Умение следить за своим внешним видом.	Презентация, предметы гигиены для практической работы Выполнение действий последовательно. Называние действий. Выполнение по образцу и инструкции. Работа с презентацией PowerPoint	
Туалет			
37	Туалет для девочек и мальчиков. Правила поведения в туалете.	Беседа о разных помещения туалета. Различие мальчиков и девочек. Работа с презентацией PowerPoint	
38	Сообщение о желании сходить в туалет с использованием слова, жеста.	Использование речи или жестов. Самостоятельное посещение туалета. Упражнение в одевании, соблюдении правил личной гигиены. Работа с презентацией PowerPoint	

39	Посещение туалета. Использование туалетной бумаги при необходимости.	Использование речи или жестов. Самостоятельное посещение туалета. Использовать туалетную бумагу при необходимости (понимание ее назначения). Работа с презентацией PowerPoint	
40	Сообщение о необходимости сходить в туалет. Мытье рук после туалета	Использование речи или жестов. Алгоритм действий. Самостоятельное посещение туалета с последующим мытьем рук. Работа с презентацией PowerPoint	
Обращение с одеждой и обувью			
41	Узнавание и различение одежды: куртка, пуховик, шарф, варежки, перчатки, свитер, кофта, брюки, джинсы, рубашка, блузка, водолазка. Назначение предметов одежды	Рассмотреть свою одежду, назвать, сравнить. Работа с презентацией PowerPoint	
42	Узнавание и различение одежды. Детали одежды: пуговицы (молния, кнопки), рукава, воротник, карманы. Их назначение	Нахождение деталей на одежде, название. Работа с презентацией PowerPoint	
43	Различение видов одежды (повседневная, школьная, праздничная, домашняя, спортивная)	Называние предметов одежды, ее назначения. Называние своей одежды. Соотношение предмета одежды и картинки.	
44	Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий	Практическая работа	
45	Надевание куртки. Застегивание молнии, липучек, кнопок.	Последовательное просовывания рук в рукава, застегивание куртки. Различение <i>моя</i> и <i>не моя</i> куртка	
46	Надевание куртки. Различение куртки и пуховика.	Последовательное просовывания рук в рукава, застегивание куртки. Различение <i>моя</i> и <i>не моя</i> куртка	
47	Раздевание. Расстегивание кнопок, липучек, молнии. Снятие куртки.	Последовательность действий при раздевании. Называние действий.	
48	Головной убор. Узнавание и различение головных уборов: шапка, бейсболка, кепка, панама. Назначение головных уборов.	Различение и называние головных уборов. Беседа о назначении головных уборов.	

49	Узнавание и различение головных уборов. Различение сезонных головных уборов	Понимание «сезонные» головные уборы	
50	Надевание и снятие шапки, шарфа и варежек.	Правильное надевание шапки швом назад, надевание варежек.	
51	Перчатки. Надевание и снятие перчаток.	Просовывание пальцев в перчатку, попадание пальцами в соответствующий пальчик на перчатке	
52	Переодевание на урок адаптивной физкультуры. Соблюдение последовательности действий при раздевании.	Последовательное снятие одежды. Расстегивание. Выворачивание. Вешание одежды на стул. Захват шорт. Различение передней и задней стороны. Последовательное вставление ног. Различение передней и задней стороны футболки, верха и низа. Одевание через голову	
53	Переодевание на урок адаптивной физкультуры. Снятие одежды, вешание ее на спинку стула. Одевание спортивной формы (шорты, футболка).	Дидактическая игра	
54	Складывание одежды после урока адаптивной физкультуры в пакет.	Одевание колготок, брюк, юбки, кофты. Последовательное складывание одежды, складывание в пакет	
55	Одевание и снятие кофты с застежкой на молнии.	Последовательность действий при одевании и снятии. Различение передней и задней стороны. Застегивание и расстегивание молнии.	
56	Расстегивание и застегивание пуговиц.	Упражнения в расстегивании и застегивании крупных пуговиц . Работа с презентацией PowerPoint	
57	Различение лицевой и изнаночной стороны одежды. Выворачивание одежды.	Сравнение лицевой и изнаночной стороны. Выворачивание одежды.	
58	Чистка щеткой платья, пальто.	Практическая работа. Работа с презентацией PowerPoint	
59	Обувь. Узнавание и различение предметов обуви. Ее назначения.	Называние обуви. Подбор пары. Работа с презентацией PowerPoint	
60	Обувь. Виды обуви: уличная, домашняя, школьная. По сезонам: летняя, зимняя, демисезонная.	Называние обуви, ее назначения. Выделение обуви среди других предметов. Работа с презентацией PowerPoint	
61	Шнуровка ботинка.	Шнуровка. Практическая работа. Работа с презентацией PowerPoint	
62	Практическая работа. Шнуровка ботинка.	Шнуровка. Практическая работа. Работа с презентацией PowerPoint	

63	Обувь. Уход за обувью.	Практическое занятие по уходу за обувью. Предметы: обувь, вода с тряпочкой, крем для обуви, щетка. Работа с презентацией PowerPoint	
Прием пищи			
64	Посуда. Различение и название посуды. Посуда для напитков и еды, столовые приборы.	Практическая работа. Чаепитие. Посуда для чаепития. Работа с презентацией PowerPoint	
65	Правила поведения за столом. Что едят ложкой? вилкой?	Практическая работа. Чаепитие. Посуда для чаепития. Работа с презентацией PowerPoint	
66	Еда ложкой. Использование салфетки.	Название посуды. Классификация среди других предметов. Работа с презентацией PowerPoint	
67	Что едят вилкой. Правила пользования вилкой. Использование салфетки.	Практическое использование ложки и салфетки. Работа с презентацией PowerPoint	
68	Обобщающий урок. Практическое занятие «Ждем гостей. Накрываем праздничный стол».	Практическое занятие Презентация «Накрываем праздничный стол». Работа с презентацией PowerPoint	

5. 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,
- семейные альбомы;
- рабочие тетради с изображениями контуров взрослых и детей, предметов быта, одежды для раскрашивания, вырезания, наклеивания, составления фотоколлажей и альбомов;
- наборы предметов для занятий;
- пиктограммы с изображениями занятий, режимных моментов и др. событий, выполненные крупным шрифтом;
- шнуровки с крупными дырочками;
- напечатанные слова, обобщающие понятия по теме урока;
- пазлы, лото, разрезные картинки;
- принадлежности для ухода за своим телом, одеждой;
- дидактические игры;
- тренажеры для обучения обращению с одеждой и обувью;
- насадки для столовых приборов, специальные кружки и другая посуда;
- видеоматериалы, презентации, мультипликационные фильмы, иллюстрирующие внутрисемейные взаимоотношения и по различным темам;
- компьютер;
- интерактивная доска.