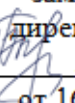


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования села Амгуэмы»

ОДОБРЕНА

на заседании МО
учителей начальных
классов протокол
от 14.08.2023 г. № 1

СОГЛАСОВАНА

заместителем
директора по УР

/О.А. Быличкина
от 16.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказ МБОУ «ЦО с.
Амгуэмы»
от 16.08.2023 №01-10/81



**АДАптированная рабочая программа
по учебному предмету «Человек»
для 3 класса
2023- 2024 учебный год**

Количество часов: 2 часа в неделю, 68 часов в год

Составитель: Егоренкова Е.А., учитель начальных классов

Амгуэма

1. Пояснительная записка.

Приобщение обучающегося к социальному миру начинается с развития представлений о себе. Становление личности обучающегося 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.

Содержание обучения в рамках предмета "Человек" включает формирование представлений о себе как "Я" и своем ближайшем окружении и повышение уровня самостоятельности в процессе самообслуживания.

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. 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 обучающегося 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. Например, работа по формированию таких гигиенических навыков, как мытье рук, питье из кружки проводится с обучающимися младшего возраста, а обучение бритью, уходу за кожей лица, мытью в душе проводится с обучающимися более старшего возраста.

Большинство разделов включает задачи, требующие обучения отдельным операциям, например, при мытье рук ребенок учится удерживать руки под струей воды, намывать руки. После того как ребенок их освоит, он учится соблюдать последовательность этих операций. Процесс обучения предусматривает поэтапность в плане усложнения самих навыков. Например, формирование гигиенических навыков начинают с формирования умения мыть руки, лицо, чистить зубы. На последнем этапе обучения ребенок учится принимать душ, мыть голову.

При формировании навыков самообслуживания важно объединять усилия специалистов и родителей (законных представителей). Работа, проводимая в образовательной организации, должна продолжаться дома. В домашних условиях возникает больше естественных ситуаций для совершенствования навыков самообслуживания.

В учебном плане предмет представлен на протяжении 9 лет обучения. С обучающимися старшего возраста формирование навыков самообслуживания (например, бритье, мытье тела) осуществляется в рамках коррекционно-развивающих занятий.

2. Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета "Человек" представлено следующими разделами: "Представления о себе", "Семья", "Гигиена тела", "Туалет", "Одевание и раздевание", "Прием пищи".

Раздел "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, пятки). 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.

Раздел "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. Нанесение крема на руки. Подстригание ногтей ножницами. Подпиливание ногтей пилочкой. Нанесение покрытия на ногтевую поверхность. Удаление декоративного покрытия с ногтей. 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. Очищение носового хода. Нанесение косметического средства на лицо. Соблюдение последовательности действий при бритье электробритвой, безопасным станком. 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. Мытье ушей. Чистка ушей. Вытирание ног. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног: намачивание ног, намыливание ног, смывание мыла, вытирание ног. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела: ополаскивание тела водой, намыливание частей тела, смывание мыла, вытирание тела. Гигиена интимной зоны. Пользование гигиеническими прокладками. Пользование косметическими средствами (дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами).

Обращение с одеждой и обувью.

Узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джерси, 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, панамы, платок). Знание назначения головных уборов. Различение сезонных головных уборов. Различение по сезонам предметов одежды (предметов обуви, головных уборов). Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий. Различение видов одежды (повседневная, праздничная, рабочая, домашняя, спортивная). Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия. 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 (например, ботинок: захват рукой задней части правого ботинка, стягивание правого

ботинка, захват рукой задней части левого ботинка, стягивание левого ботинка). Соблюдение последовательности действий при раздевании (например, верхней одежды: снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки, расстегивание сапог, снятие сапог). Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка). Надевание предмета одежды (например, брюк: захват брюк за пояс, вставление ноги в одну брючину, вставление ноги в другую брючину, натягивание брюк). Обувание обуви (например, сапог: захват двумя руками голенища правого сапога, вставление ноги в сапог, захват двумя руками голенища левого сапога, вставление ноги в сапог). Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды (например, надевание колготок, надевание футболки, надевание юбки, надевание кофты). Контроль своего внешнего вида. Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка). Выворачивание одежды.

Раздел "Туалет".

Сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и оправление малой или большой нужды. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение последовательности действий в туалете (поднимание крышки (опускание сидения), спускание одежды (брюк, колготок, трусов), сидение на унитазе (горшке), оправление нужды в унитаз, пользование туалетной бумагой, одевание одежды (трусов, колготок, брюк), нажатие кнопки слива воды, мытье рук.

Раздел "Прием пищи".

Сообщение о желании пить. Питье через соломинку. Питье из кружки (стакана): захват кружки (стакана), поднесение кружки (стакана) ко рту, наклон кружки (стакана), втягивание (вливание) жидкости в рот, опускание кружки (стакана) на стол. Наливание жидкости в кружку. Сообщение о желании есть. Еда руками. Еда ложкой: захват ложки, зачерпывание ложкой пищи из тарелки, поднесение ложки с пищей ко рту, снятие с ложки пищи губами, опускание ложки в тарелку. 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: отрезание ножом кусочка пищи от целого куска, наполнение вилки гарниром с помощью ножа. Использование салфетки во время приема пищи. Накладывание пищи в тарелку.

Раздел "Семья".

Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) обучающихся 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.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета "Человек".

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.

- 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.

2. Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
Представление о себе -6 часов.			
1	Мальчик и девочка. Имя, фамилия. Отклик на свое имя, фамилию.	1	
2	Возраст человека. Название своего возраста, даты рождения.	1	
3	Понятие «здоровье». Состояние здоровья. Сообщение или показ о состоянии своего здоровья.	1	Презентация "Здоровый образ жизни" 3 класс скачать (uchitelya.com)
4	Режим дня. Понятие о здоровом образе жизни.	1	Презентация "Здоровый образ жизни" 3 класс УМК "Школа России" скачать (uchitelya.com)
5	Профилактика простудных заболеваний.	1	
6	Досуг. Виды деятельности в свободное время. Спортивный досуг.	1	
Гигиена тела – 7 часов.			
7	Предметы гигиены. Правила пользования туалетом.	1	
8	Умывание. Гигиена чистки зубов.	1	Презентация к уроку окружающего мира "Гигиена человека" Презентация к уроку по окружающему миру (3 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
9	Очищение носового хода.	1	
10	Мытьё головы. Расчёсывание волос.	1	
11	Мытьё, чистка ушей.	1	
12	Мытьё и вытирание тела.	1	
13	Уход за ногами.	1	
Представления о себе – 3 часа.			
14	Части тела: голова, туловище(спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колени, ступня, пальцы, пятка). Назначение частей тела человека.	1	Презентация Человек Презентация к уроку (подготовительная группа): Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
15	Части головы (волосы, уши, шея, лицо). Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы)). Назначение частей лица.	1	
16	Зеркало. Рассматривание себя в зеркале.	1	
Приём пищи – 9 часов.			

17	Сообщение о желании пить. Наливание напитка в кружку. Питьё из соломинки, кружки.	1	
18	Вода. Значение употребления воды для человека.	1	Презентация "Вода в жизни человека" 3 класс скачать (uchitelya.com)
19	Сообщение о желании есть. Правила поведения в столовой и дома за столом. Время завтрака, обеда, ужина.	1	Презентация по СБО в 3 классе "Сервировка стола к завтраку" Презентация к уроку: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
20	Основные предметы питания : суп, борщ, каша, хлеб, салат, мясо. Значение питания для человека.	1	
21	Пользование вилок и ложкой при еде.	1	
22	Накладывание пищи в тарелку.	1	
23	Культура поведения за столом. Использование салфетки во время приёма пищи.	1	
24	Здоровье человека. Полезные и вредные продукты.	1	
25	Правила хранения продуктов.	1	
Обращение с одеждой и обувью - 21 час.			
26	Досуговая деятельность зимой. Зимние виды спорта.	1	
27	Предметы одежды: пальто, куртка, шуба, шапка, шарф, варежки.	1	Презентация по лексической теме "Одежда" Презентация к уроку (старшая группа) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
28	Предметы одежды: свитер, рубашка, юбка, брюки.	1	
29	Предметы одежды: свитер, рубашка, юбка, брюки.	1	
30	Предметы одежды: майка, трусы, носки, колготки.	1	
31	Детали предметов одежды: пуговицы (молнии, заклёпки), рукав (воротник, манжеты).	1	
32	Одежда зимняя, летняя, демисезонная. Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий.	1	
33	Одежда повседневная, праздничная, рабочая, домашняя, спортивная. Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия.	1	
34	Закрепление навыков одевания и раздевания. Различение лицевой и изнаночной сторон одежды.	1	
35	Различение передней и задней сторон одежды. Выворачивание одежды.	1	
36	Расстёгивание липучки, молнии, пуговицы, ремня, кнопки.	1	
37	Уход за одеждой. Предметы ухода.	1	
38	Последовательность одевания и раздевания.	1	
39	Упражнения в одевании и раздевании.	1	
40	Предметы обуви : сапоги, валенки, ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки. Назначение видов обуви: спортивная, домашняя, выходная, рабочая.	1	Обувь Презентация к уроку: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
41	Обувь зимняя, летняя, демисезонная.	1	
42	Выбор обуви для прогулки в зависимости от погодных условий, от предстоящего мероприятия.	1	
43	Упражнение в снятии и обувании обуви. Шнуровка обуви.	1	
44	Уход за обувью. Предметы ухода.	1	
45	Головные уборы : шапка, шляпа, кепка, панама, платок. Различение по сезонам головных уборов.	1	Презентация на тему "Головные уборы". Классный час (1 класс) по теме: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)

46	Контроль своего внешнего вида. Зеркало.	1	
Семья -22 часа.			
47	Семья. Члены семьи.	1	Конспект урока + презентация в 3 классе по окружающему миру. Тема "Наша дружная семья"; План-конспект урока по окружающему миру (3 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
48	Название по имени членов семьи.	1	
49	Дети и взрослые в семье.	1	
50	Права и обязанности ребёнка в семье.	1	
51	Социальная роль в семье. Сын (дочь), брат (сестра), внук (внучка).	1	
52	Социальные роли членов семьи. Мама, папа, бабушка, дедушка, брат, сестра.	1	
53	Бытовая деятельность семьи.	1	Презентация "Домашние обязанности в семье"; Презентация к уроку (3 класс): Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
54	Посильная помощь в домашнем хозяйстве.	1	
55	Поведение в семье.	1	
56	Семейный досуг.	1	
57	Безопасное поведение во время прогулки.	1	Презентация "Безопасное поведение на улице"; Презентация к уроку: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
58	Спортивные игры в теплое время года.	1	
59	Игрушки. Уборка (складывание) игрушек в специально отведённом месте.	1	презентация Игрушки. Уборка (складывание) игрушек в специально отведённом месте..3... — Яндекс: нашлось 9 тыс. результатов (yandex.ru)
60	Профессиональная деятельность членов семьи.	1	
61	Дни недели. Выходные и рабочие дни.	1	
62	Семейные праздники, традиции.	1	
63	Безопасное поведение дома.	1	
64	Составление рассказа о своей семье.	1	
65	Домашний адрес.	1	

66	Называние своих действий: играю, пишу, читаю, гуляю, бегаю, сижу, кушаю и т.д.	1	презентация Называние своих действий: играю, пишу, читаю, гуляю, бегаю, сижу, кушаю... — Яндекс: нашлось 8 тыс. результатов (yandex.ru)
67	Закрепление умения выражать свои желания: пить, кушать, в туалет, играть, гулять, выйти и т.д.	1	
68	Составление рассказа о себе: имя, фамилия, пол, возраст, класс, домашний адрес, любимое занятие, любимое блюдо.	1	
	Всего	68	