

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Березовская
школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы».

ГБОУ СО «Березовская школа»

623704. Свердловская обл., г. Березовский, ул. М. Горького, д. 2 «а». Тел: 8(34369) 6-01-69,
6-07-58 berezsksh@mail.ru

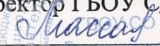
Рассмотрено на заседании
методического совета
ГБОУ СО «Березовская школа»
Руководитель методического совета



Протокол №1 от 24 августа 2021 года

Утверждаю

Директор ГБОУ СО «Березовская школа»

 А. В. Массанова

Приказ № 76-ОД

от 26 августа 2021 года



**Адаптированная рабочая программа
по предмету «Жизнедеятельность человека»**

вариант 6.4

4 класс

Ковалёва И. Т.

Ф.И.О. педагога-разработчика программы

2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по программе составлена на основе:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ),
- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Нормативно-методические документы Минобрнауки Российской Федерации и другие нормативно-правовые акты в области образования,
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Березовская школа».
- Устав ГБОУ СО «Березовская школа».

Целью обучения является формирование представления о себе самом и ближайшем окружении.

Задачи программы:

- формировать элементарные представления и понятия о себе и своем ближайшем окружении;
- расширять и обогащать представление о ближайшем окружающем мире.

Общая характеристика предмета

Данный учебный предмет является специфическим для обучения младших школьников с нарушением интеллекта.

В условиях реализации программы актуальными становятся технологии:

- 1) Информационно-коммуникационная технология. Применение ИКТ способствует достижению основной цели модернизации образования – улучшению качества обучения, обеспечению гармоничного развития личности, ориентирующей в информационном пространстве, приобщенной к информационно-коммуникационным возможностям современных технологий и обладающей информационной культурой, а также представить имеющийся опыт и выявить его результативность.
- 2) Игровые технологии – направленные на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.
- 3) Здоровьесберегающие технологии. Обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни.

Методы обучения:

Методы мотивации учебной деятельности. Создание проблемной ситуации (удивления, сомнения, затруднения в выполнении действий, затруднения в интерпретации фактов), создание ситуаций занимательности, создание ситуации неопределенности и др.

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности. Демонстрация, иллюстрация, познавательная (ролевая и имитационная) игра и др.

Планируемые результаты освоения обучающимися с тяжелыми и множественными нарушениями развития адаптированной основной общеобразовательной программы

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.

III. Содержание предмета

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. 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 (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 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.

Туалет.

Сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и оправление малой/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), нажимание кнопки слива воды, мытье рук.

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.

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.

Календарно - тематическое планирование по предмету «Жизнедеятельность человека», 4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Основные виды деятельности.
1.	Части тела	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
2.	Повторение. Части тела	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами

3.	Повторение. Лицо человека	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
4.	Глаза – орган зрения. Забота о зрении	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
5.	Уши - орган слуха. Правила сохранения слуха	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
6.	Нос - орган обоняния и дыхания. Профилактика простудных заболеваний	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
7.	Рот. Правила ухода за зубами	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
8.	Кожа – орган осязания. Правила ухода за кожей	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
9.	Соблюдение гигиенических норм и правил	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
10.	Личная гигиена	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
11.	Скелет человека	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
12.	Мышцы человека	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию

				3. Работа с карточками-символами
13.	Что такое осанка?	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
14.	Повторение. Скелет и мышцы человека	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
15.	Человек здоровый, человек больной	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
16.	Закаливание	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
17.	Повторение. Части тела человека	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
18.	Повторение. Скелет и мышцы человека	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
19.	Человек здоровый, человек больной	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию
20.	Закаливание	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
21.	Органы пищеварения	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
22.	Различение органов пищеварения	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию

				3. Работа с карточками-символами
23.	Продукты питания	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
24.	Правила приема пищи	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
25.	Правила питания	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
26.	Питание. Алгоритм приема пищи. Работа с пиктограммами	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
27.	Отравление. Профилактика отравлений	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
28.	Питание человека	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
29.	Дыхание человека	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
30.	Различение органов дыхания	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
31.	Профилактика простудных заболеваний	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами

32.	Повторение. Профилактика простудных заболеваний	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
33.	Повторение. Человек здоровый, человек больной	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами
34.	Повторение	1		1. Слушание учителя 2. Выполнение действий по подражанию 3. Работа с карточками-символами

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Худенко Е.Д., Терехова И.А. Знакомство с окружающим миром: Учебник для специальных (коррекционных) школ VIII вида. 1 класс. М.: АРКТИ, 2014.
2. Худенко Е.Д., Останина Е.В. Практическое пособие по развитию речи. – М.: Руссико, 2011.
3. Обучение учащихся I – IV классов вспомогательной школы: Пособие для учителей / Под ред. В.Г.Петровой. – 2-е изд., перераб. – М: Просвещение, 1982.
4. Худенко Е.Д., Терехова И.А. Знакомство с окружающим миром: Учебник для специальных (коррекционных) школ VIII вида. 1 класс. М.: АРКТИ, 2004.
5. Я иду на урок в начальную школу: Природоведение: Книга для учителя. – М: «Первое сентября», 2002.

