**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ВОЗМОЖНОСТЬ» ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ГОРОДА ДУБНЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  Утверждаю Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Смирнова В.А. Приказ № 45-20/01-09 от 28.08.2020 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММАУЧЕБНОГО КУРСА

«ЧЕЛОВЕК»,

изучаемого на базовом уровне

адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)

3 «Б» класс

Учитель: Шишлянникова Светлана Семёновна

2020-2021 учебный год

**Человек**

По учебному плану школы на 2020-2021 год на изучение данного предмета «Человек» выделено 68 часов (2 часа в неделю).

**Содержание тем изучаемого курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Содержание раздела**  | **Количество часов** |
| **Представления о себе** | Различие людей по возрасту, полу.Части тела человека (голова, туловище, шея, руки, ноги).Строение человеческого лица, основные части лица человека (глаза, нос, рот, уши и т.д.)Глаза – орган зрения, значение для человека. Определение строения глаза (брови, веки, ресницы), назначении каждой части глаза.Правила бережного отношения к глазам, забота о зрении.Строение, работа и назначение органов слуха для человека. Правила, которые помогают сохранить слух и органы слуха.Орган обоняния и дыхания. Значение органов для жизни человека, правила ухода за ним. Профилактика простудных заболеваний.Строение ротовой полости. Язык – орган, помогающий различать вкусовые ощущения, участвующий в пищеварении и образовании звуков речи. Правила ухода за ротовой полостью.Кожа, осязание. Значение кожи, осязания для жизни человека. Уход за кожей. Волосы. Значение волос для человека.Представления об опорно-двигательном аппарате человека, его значении и профилактике заболеваний.Проведение исследования – сгибать и разгибать руку, нащупать мышцы под кожей. | 20 ч |
| **Гигиена тела** | Основные гигиенические навыки людей. Гигиенические навыки по уходу за глазами, ушами, носом, ртом, телом. Практическое выполнение умывания рук, лица, чистки зубов. Расчесывание волос.Гигиенические навыки и средства защиты кожи от ожогов, порезов. | 10 ч |
| **Обращение с одеждой и обувью** | Узнавание (различение) предметов одежды. Назначение предметов одежды. Детали предметов одежды и их назначение. Предметы обуви. Назначение видов обуви. Детали предметов обуви и их назначение. Головные уборы и их назначение. Сезонная одежда и обувь. Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия. Расстегивание и застегивание липучки, молнии, пуговицы, ремня, кнопки. Снятие и надевание предметов одежды и обуви. | 14 ч |
| **Туалет** | Сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и оправление малой /большой нужды. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение последовательности действий в туалете. | 2 ч |
| **Прием пищи** | Режим приема пищи. Питье из кружки, стакана. Еда руками, ложкой, вилкой. Использование салфетки во время еды. Правила поведения во время приема пищи. | 7 ч |
| **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. | 7 ч |
| **ЗОЖ и безопасное поведение** | Правила здорового образа жизни человека.Правила поведения в различных опасных ситуациях. | 8 ч |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

 **по курсу «Человек»**

**3 «Б» класс, 68 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема урока** | **дата** | **Примечание**  |
| **По плану** | **По факту** |
|  | Человек. Наш организм. Профилактика вирусных инфекций. | 4.09 |  |  |
|  | Что значит быть здоровым? | 8.09 |  |  |
|  | Первая помощь человеку. | 11.09 |  |  |
|  | Правила ЗОЖ. Повторение. | 15.09 |  |  |
|  | Лицо человека. Части лица человека. Глаза.Уши. Нос. Рот. | 18.09 |  |  |
|  | Кожа. Уход за кожей | 22.09 |  |  |
|  | О чистоте и здоровье. | 25.09 |  |  |
|  | Осанка. Скелет и мышцы человека. Упражнения для выработки правильной осанки. | 2.10 |  |  |
|  | Органы пищеварения. | 6.10 |  |  |
|  | Питание человека. Приёмы пищи: завтрак, обед, полдник, ужин. | 9.10 |  |  |
|  | Игра «съедобное – несъедобное». | 13.10 |  |  |
|  | Правила питания. Правила поведения за столом. | 16.10 |  |  |
|  | Столовые приборы. | 20.10 |  |  |
|  | О главных правилах поведения за столом. | 23.10 |  |  |
|  | Профилактика отравлений. | 27.10 |  |  |
|  | Привычки человека: вредные и полезные. | 30.10 |  |  |
|  | Вредные привычки. Сообщение о состоянии своего здоровья. | 10.11 |  |  |
|  | Что такое режим дня? Режим дня школьника. | 13.11 |  |  |
|  | Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук. | 17.11 |  |  |
|  | Соблюдение действий при мытье и вытирании волос. | 20.11 |  |  |
|  | Соблюдение последовательности действий при сушке волос феном. | 24.11 |  |  |
|  | Соблюдение последовательности при мытье и вытирании тела. | 27.11 |  |  |
|  | Почему мы болеем? | 1.12 |  |  |
|  | Для чего нужна одежда и обувь. | 4.12 |  |  |
|  | Наша одежда. Виды одежды. | 8.12 |  |  |
|  | Уход за одеждой. Хранение одежды. | 11.12 |  |  |
|  | Летняя одежда, зимняя одежда, головные уборы. | 15.12 |  |  |
|  | Виды обуви. Ее назначение. Уход за обувью, хранение. | 18.12 |  |  |
|  | Обувь сменная, для занятий физкультурой.Уход за обувью. | 22.12 |  |  |
|  | Застёгивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка). | 25.12 |  |  |
|  | Правила ухода за одеждой и обувью. | 29.12 |  |  |
|  | Что такое личная гигиена? Предметы личной гигиены, их хранение и использование. | 12.01 |  |  |
|  | Отдых. Для чего он нужен человеку? | 15.01 |  |  |
|  | Сон и его значение для человека. | 19.01 |  |  |
|  | Утренняя зарядка. | 22.01 |  |  |
|  | Хлеб всему голова. | 26.01 |  |  |
|  | Овощи и их польза для организма человека. | 29.01 |  |  |
|  | Что такое витамины? | 2.02 |  |  |
|  | Рацион человека. | 5.02 |  |  |
|  | Семья. Семейные традиции. | 9.02 |  |  |
|  | Состав семьи. Члены семьи и родственные отношения. | 12.02 |  |  |
|  | Дети и взрослые в моей семье. | 16.02 |  |  |
|  | Обязанности членов семьи. | 19.02 |  |  |
|  | Когда семья вместе, так и душа на месте. | 26.02 |  |  |
|  | Рисование «Моя семья». Семейное дерево. | 2.03 |  |  |
|  | Кем работают взрослые члены семьи. | 5.03 |  |  |
|  | Я и мое настроение. | 9.03 |  |  |
|  | Я и мои друзья. | 12.03 |  |  |
|  | День рождения. | 16.03 |  |  |
|  | Что такое волшебные слова? | 19.03 |  |  |
|  | Учимся быть вежливыми. | 30.03 |  |  |
|  | Как вести себя в гостях? | 2.04 |  |  |
|  | Сюжетно-ролевая игра: «Мы в магазине». | 6.04 |  |  |
|  | Поведение в общественном транспорте. | 9.04 |  |  |
|  | Улица. Движение по тротуару. | 13.04 |  |  |
|  | Опасные ситуации на дороге. | 16.04 |  |  |
|  | Все профессии важны – все профессии нужны | 20.04 |  |  |
|  | Мамины профессии. | 23.04 |  |  |
|  | Папины профессии. | 27.04 |  |  |
|  | Сюжетно-ролевые игры. | 30.04 |  |  |
|  | Сюжетно-ролевые игры. Закрепление. | 4.05 |  |  |
|  | Окружающая среда и здоровье человека. | 7.05 |  |  |
|  | Урок – практикум «Улица. Движение по тротуару». | 11.05 |  |  |
|  | Опасные ситуации на дороге. | 14.05 |  |  |
|  | Урок – практикум «Каждой вещи своё место». | 18.05 |  |  |
|  | Урок – практикум «Как навести в доме порядок». | 21.05 |  |  |
|  | Обобщение темы «Человек». | 25.05 |  |  |
|  | Итоговый урок. Повторение изученного. | 28.05 |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела** | **Планируемые результаты обучения по разделам** |
| **Представления о себе** | *Должны:* -иметь представление о собственном теле;-соотносить себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале;-относить себя к определённому полу;- определять «моё» и «не моё», осознавать и выражать свои интересы, желания;- сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, место жительства, свои интересы;-уметь определять свое самочувствие (как хорошее или плохое), локализировать болезненные ощущения и сообщать о них взрослым. |
| **Гигиена тела** | *Уметь:*- соблюдать режимные моменты (чистка зубов утром и вечером, мытьё рук после посещения туалета и перед едой);-выполнять гигиенические процедуры;- следить за своим внешним видом;- различать и называть: части тела (голова, глаза, волосы, нос, рот, зубы, уши, шея, грудь, живот, спина, плечи, руки, ноги, пальцы, ногти, колени);- различать и называть предметы санитарии и гигиены: мыло, мыльница, мочалка, расческа, зубная щетка, зубная паста, ножницы, таз, ванна, полотенце;- выполнять действия, связанные с гигиеной тела: мыть, вытирать, чистить, полоскать, причесываться. |
| **Обращение с одеждой и обувью** | *Уметь:*- обслуживать себя: одеваться и раздеваться;- содержать в чистоте и определённом порядке свои вещи;-различать и называть предметы одежды и обуви: носки, рубашки, трусы, носовой платок, штаны, платье, пальто, шапка, варежки, шарф, ботинки, сапоги и т.д.;- складывать и вешать одежду. |
| **Туалет** | *Знать:**-* правила пользования туалетом;-совершать под присмотром и с помощью взрослого утренний и вечерний туалет, мыть мылом руки, лицо, насухо вытираться; - где следует хранить предметы туалета: мыло, мыльницу, зубную щётку, пасту, расческу, полотенце. |
| **Приём пищи**  | *Уметь:*-различать и называть предметы, нужные для приёма пищи (ложка, тарелка, салфетка, стакан, кружка, солонка, блюдце и т.д.);-мыть руки перед едой, правильно держать ложку, правильно ею;-аккуратно есть во время приёма пищи. |
| **Семья** | *Знать* членов своей семьи, их социальные роли. |
| **ЗОЖ и безопасное поведение** | *Знать* правила здорового образа жизни.Владеть правилами поведения в различных опасных ситуациях. |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 08.09. 2020 г.

Рук. ГМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бариньяк Ц.А.

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.