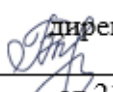


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования села Амгуэмы»

**ОДОБРЕНА**

на заседании МО  
учителей начальных  
классов протокол  
от 19.08.2024 г. № 1

**СОГЛАСОВАНА**

заместителем  
директора по УР  
  
О.А. Быличкина  
от 21.08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказ МБОУ «ЦО с.  
Амгуэмы»  
от 23.08.2024 №01-10/190



**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету «Человек»  
для 4 класса  
на 2024 - 2025 учебный год

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

**Составитель:** Егоренкова Е.А., учитель начальных классов

Амгуэма

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Человек» относится к предметной области "Окружающий мир" и является обязательной частью учебного плана.

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.

Программа рассчитана на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

### **"ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СЕБЕ"**

Идентификация себя как мальчика (девочки). 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 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. 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. 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.

Расчесывание волос. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании волос: намачивание волос, намыливание волос, смывание шампуня с волос, вытирание волос.

Мытье ушей. Чистка ушей. Вытирание ног. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног: намачивание ног, намыливание ног, смывание мыла, вытирание ног.

### **"ОБРАЩЕНИЕ С ОДЕЖДОЙ И ОБУВЬЮ"**

Узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джерпер, кофта), рубашка (блузка, футболка), майка, трусы, юбка (платье), брюки (джинсы, шорты), носки (колготки). Знание назначения предметов одежды. Узнавание (различение) деталей предметов одежды: пуговицы (молнии), 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).

### **"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), 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 салфетки во время приема пищи. Накладывание пищи в тарелку.

## **"СЕМЬЯ"**

Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи. Представление о профессиональной деятельности членов семьи. Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) обучающихся и взрослых. Определение своей социальной роли в семье. Различение социальных ролей членов семьи.

### **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.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п\п	Название раздела, тематика занятий	Количество часов	Электронные (цифровые) ресурсы
	<b>Раздел "Представления о себе"</b>	<b>13 ч</b>	
1-2	Идентификация себя как мальчика (девочки). Называние своего имени и фамилии. Называние своего возраста (даты рождения)	2	
3-4	Знание видов деятельности для организации своего свободного времени. Сообщение сведений о себе	2	
5-6	Различение частей тела (голова, туловище, руки, ноги. Знание назначения частей тела	2	
7-8	Различение частей тела: голова (волосы, уши, шея, лицо). Знание назначения частей тела	2	

9	Различение частей тела: туловище (спина, живот). Знание назначения частей тела	1	
10	Различение частей тела: руки (локоть, ладонь, пальцы). Знание назначения частей тела	1	
11	Различение частей тела: ноги (колени, ступни, пальцы, пятка). Знание назначения частей тела	1	
12	Различение частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). Знание назначения частей лица	1	
13	Знание вредных привычек. Сообщение о состоянии своего здоровья. Знание возрастных изменений человека.	1	
	<b>Раздел "Гигиена тела"</b>	<b>13 ч</b>	
14	Различение вентилей с горячей и холодной водой. Регулирование напора струи воды.	1	
15	Смешивание воды до комфортной температуры. Вытирание рук полотенцем. Сушка рук с помощью автоматической сушилки.	1	
16	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	1	



17	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	1	
18	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	1	
19	Упражнение в чистке зубов и полоскании полости рта.	1	
20	Очищение носового хода. Нанесение косметического средства на лицо. Мытье ушей. Чистка ушей	1	
21	Упражнение в мытье и чистке ушей.	1	
22	Расчесывание волос. Отработка умения расчесывать волосы на себе, на другом ребенке.	1	
23	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании волос: намачивание волос, намыливание волос, смывание шампуня с волос, вытирание волос	1	
24	Отработка умения соблюдать последовательность действий при мытье и вытирании волос на кукле.	1	

25	Вытирание ног. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног: намачивание ног, намыливание ног, смывание мыла, вытирание ног	1	
26	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела: ополаскивание тела водой, намыливание частей тела, смывание мыла, вытирание тела. Гигиена интимной зоны	1	
	<b>Раздел "Обращение с одеждой и обувью"</b>	<b>24 ч</b>	
27	Различение предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки). Знание назначения предметов одежды	1	
28	Различение предметов одежды: свитер (джерпер, кофта), рубашка (блузка, футболка). Знание назначения предметов одежды	1	
29	Различение предметов одежды: майка, трусы, юбка (платье), брюки (джинсы, шорты), носки (колготки). Знание назначения предметов одежды	1	
30-31	Различение деталей предметов одежды: пуговицы (молнии), рукав (воротник, манжеты). Знание назначения деталей предметов одежды	2	
32	Различение предметов обуви: сапоги (валенки), ботинки. Знание назначения видов обуви (спортивная, домашняя, выходная, рабочая). Различение сезонной обуви (зимняя, летняя, демисезонная)	1	
33	Различение предметов обуви: кроссовки, туфли, сандалии, тапки. Знание назначения видов обуви (спортивная, домашняя, выходная, рабочая). Различение сезонной обуви (зимняя, летняя, демисезонная)	1	

34-35	Различение головных уборов (шапка, шляпа, кепка, панама, платок). Знание назначения головных уборов. Различение сезонных головных уборов	2	
36	Различение по сезонам предметов одежды (предметов обуви, головных уборов).	1	
37	Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий.	1	
38-39	Различение видов одежды (повседневная, праздничная, рабочая, домашняя, спортивная).	2	
40	Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия. Различение сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная)	1	
41	Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка).	1	
42	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)	1	
43	Снятие обуви (например, ботинок: захват рукой задней части правого ботинка, стягивание правого ботинка, захват рукой задней части левого ботинка, стягивание левого ботинка)	1	

44	Соблюдение последовательности действий при раздевании (например, верхней одежды: снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки, расстегивание сапог, снятие сапог)	1	
45	Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка)	1	
46	Надевание предмета одежды (например, брюк: захват брюк за пояс, вставление ноги в одну брючину, вставление ноги в другую брючину, натягивание брюк)	1	
47	Обувание обуви (например, сапог: захват двумя руками голенища правого сапога, вставление ноги в сапог, захват двумя руками голенища левого сапога, вставление ноги в сапог)	1	
48	Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды (например, надевание колготок, надевание футболки, надевание юбки, надевание кофты). Контроль своего внешнего вида	1	
49	Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Выворачивание одежды	1	
50	Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка).	1	
	<b>Раздел "Туалет"</b>	<b>4 ч</b>	
51-52	Сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и опрвление малой или большой нужды. Пользование туалетной бумагой	2	

53-54	Соблюдение последовательности действий в туалете (поднимание крышки (опускание сидения), спускание одежды (брюк, колготок, трусов), сидение на унитазе опрвление нужды в унитаз, пользование туалетной бумагой, одевание одежды (трусов, колготок, брюк), нажимание кнопки слива воды, мытье рук	2	
	<b>Раздел "Прием пищи"</b>	<b>5 ч</b>	
55	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	1	
56	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	1	
57	Упражнение в правильном удерживании ложки, еде ложкой.	1	
58	Еда вилкой: захват вилки, накалывание кусочка пищи, поднесение вилки ко рту, снятие губами с вилки кусочка пищи, опускание вилки в тарелку.	1	
59	Отработка умения есть вилкой. Использование салфетки во время приема пищи. Накладывание пищи в тарелку	1	
	<b>Раздел "Семья"</b>	<b>9 ч</b>	

60-61	Различение членов семьи. Различение обучающихся и взрослых	2	
62-63	Определение своей социальной роли в семье. Различение социальных ролей членов семьи	2	
64-65	Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи.	2	
66-68	Представление о профессиональной деятельности членов семьи	3	

## ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Предмет \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ учебный год

№ урока (занятия) по плану	Тема	Кол-во часов		Причина корректировки
		По плану	По факту	

