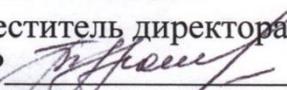


Приложение к АООП НОО ТМНР (вариант 6.4)  
МОУ ИРМО «СОШ поселка Молодежный»

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Иркутского районного муниципального образования  
«Средняя общеобразовательная школа поселка Молодежный»**

РАССМОТРЕНО:  
на Педагогическом совете  
протокол № 3  
от «26» сентября 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР   
«26» сентября 2022 г.

**Рабочая программа учебного предмета  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА**  
(название предмета, курса)

для 1-4 классов

Составитель:  
Ф.И.О.: *Гурко И.Н.*  
Должность: учитель начальных классов  
МОУ ИРМО «СОШ поселка Молодежный»  
Квалификационная категория: нет

2022 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по жизнедеятельности человека составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 6.4).

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;
- обучать способности видеть, сравнивать, обобщать, конкретизировать, делать элементарные выводы, устанавливать несложные причинно-следственные связи и закономерности, которые способствуют развитию аналитико-синтетической деятельности учащихся, коррекции их мышления;
- обогащать словарный запас обучающихся.

В Основных положениях специального федерального государственного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья четко выделены два компонента: «академический», т.е. накопление потенциальных возможностей для активной реализации в настоящем и будущем, и «формирование жизненной компетенции», т.е. овладение знаниями, умениями и навыками уже сейчас необходимыми ребенку в обыденной жизни. Оба компонента неотъемлемые и взаимодополняющие стороны образовательного процесса.

## **Общая характеристика курса**

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, ориентирующейся 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.

### **Место курса жизнедеятельность человека в учебном плане**

Предмет жизнедеятельность реализуется в рамках учебного плана в части предметной области «Человек» в количестве:

в 1(подготовительном) классе—1 ч в неделю, 33 ч в год (33 учебные недели);

в 1 классе — 1 ч в неделю, 33 ч в год (33 учебные недели);

во 2 классе — 1 ч в неделю, 34 ч в год (34 учебные недели);

в 3 классе — 1 ч в неделю, 34 ч в год (34 учебные недели);

в 4 классе — 1 ч в неделю, 34 ч в год (34 учебные недели).

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Возможные *личностные* результаты:

1) осознание себя, как «Я»; осознание своей принадлежности к определенному полу; социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

2) развитие адекватных представлений о социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться в школьные дела и др.;

3) понимание собственных возможностей и ограничений, умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.;

- 4) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;
- 5) способность к осмыслению социального окружения;
- 6) развитие самостоятельности;
- 7) овладение общепринятыми правилами поведения;
- 8) наличие интереса к практической деятельности

Возможные *предметные* результаты:

- 1) 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.
  - Умение определять «моё» и «не моё», осознавать и выражать свои интересы, желания.
  - Умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, место жительства, свои интересы, хобби и др.
  - Представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям.
- 2) Представления о мире, созданном руками человека:
  - Интерес к объектам, изготовленным руками человека.
  - Представления о доме, школе, о расположенных в них и рядом объектах (мебель, оборудование, одежда, посуда, игровая площадка, и др.), о транспорте и т.д.
  - Умение соблюдать элементарные правила безопасности в повседневной жизнедеятельности.
- 3) Освоение навыков учебной деятельности и накопление опыта продуктивного взаимодействия с взрослыми и сверстниками: умение соблюдать правила поведения на уроках и во внеурочной деятельности, взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, выбирая адекватную дистанцию и формы контакта соответствующих возрасту и полу ребенка.

- 4) Стремление находить друзей, участвовать в коллективных играх, мероприятиях, занятиях, организовывать личное пространство и время (учебное и свободное):
- Умение находить друзей на основе личностных симпатий.
  - Умение строить дружеские отношения, оказывать поддержку и взаимопомощь, сопереживать, сочувствовать.
- 5) Накопление положительного опыта сотрудничества, участия в общественной жизни: интерес к праздничным мероприятиям, желание принимать участие в них, получение положительных впечатлений от взаимодействия в процессе совместной деятельности.
- 6) Представления об обязанностях и правах ребенка:
- Представления о праве на жизнь, на образование, на труд, на неприкосновенность личности и достоинства и др.
  - Представления об обязанностях обучающегося, сына/дочери, гражданина и др.
- 7) Формирование представления о России: представление о государственной символике.
- 8) 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.

Выбор тем и их порядок, количество часов на изучение темы определяется с учетом специфики учащегося, и его способности к обучению.

## **Содержание курса**

### 1 (подготовительный) класс

Представления о себе. Идентификация себя как мальчика (девочки).

Части тела. Узнавание частей тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колени, ступня, пальцы, пятка).

Части лица. Узнавание частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы)).

Имена и фамилии Называние своего имени и фамилии. Сведения о себе Сообщение сведений о себе.

Гигиена тела. Различение вентилей с горячей и холодной водой. Регулирование напора струи воды. Смешивание воды до комфортной температуры. Вытирание рук полотенцем. Автоматическая сушилка. 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.

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.

Последовательность действий при чистке зубов и полоскании. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта: намачивание щетки, открывание тюбика с зубной пастой, выдавливание зубной пасты на зубную щетку, чистка зубов, полоскание рта, мытье щетки, закрывание тюбика с зубной пастой.

Пользование носовым платком для очищения носового хода.

Использование расчёски при расчесывании волос.

Соблюдение последовательности и аккуратности действий при мытье ушей.

Обращение с одеждой и обувью. Узнавание предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джермпер, кофта), рубашка (блузка, футболка), майка, трусы, юбка (платье), брюки (джинсы, шорты), носки (колготки).

Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

- ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога;
- выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога.

Знать название предметов обуви: сапоги (валенки), ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки. Узнавание головных уборов (шапка, шляпа, кепка, панамы, платок). Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий.

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).

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).

Туалет. Поднимать руку и проситься выйти в туалет, знать, где он находится. Понимать свою потребность. Знать дорогу до туалета, соблюдать последовательность 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.

Разматывание бумаги, отрывание необходимого количества, складывание, использованную бумагу выбросить в корзинку для мусора.

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. Понимать потребность в питье. Сообщить о желании. Брать стакан, вставить в стакан соломинку, губами обхватить соломинку, тянуть воду.

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. Поставить кружку, взять графин двумя руками медленно наклонить, аккуратно налить в кружку.

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. После еды, взять салфетку, поднести к губам, промакнуть и вытереть губы или убрать грязь с лица или рук. Взять тарелку в левую руку, в правую взять ложку и аккуратно положить еду из общей тары на свою.

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. Находить на фото, картинках детей и взрослых.

### 1 класс

#### «Представления о себе», «Общество».

Раздел «Представления о себе» включает следующее содержание: представления о своем теле, его строении, о своих двигательных возможностях, поведении, полезных и вредных привычках, возрастных изменениях. Соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале. 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, свои интересы, хобби

Освоение содержания раздела «Общество» предполагает формирование представлений о мире профессий, наиболее часто встречаемых ребенку. Ролевые игры в профессии.

Содержание программы обеспечивает: личностно-ориентированный подход во взаимодействии ребенка со взрослым; формирование у ученика комплекса личностных качеств и навыков социального поведения (самостоятельность, аккуратность, трудолюбие, умение слушать и слышать, принимать решение и выполнять его и т.д.).

### 2 класс

#### «Представления о себе», «Семья».

Раздел «Представления о себе» включает следующее содержание: представления о своем теле, его строении, о своих двигательных

возможностях, поведении, полезных и вредных привычках, возрастных изменениях. Соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале. Отнесение себя к определенному полу. Умение определять «моё» и «не моё», осознавать и выразить свои интересы, желания. Умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, место жительства, свои интересы, хобби. Формирование представления о России, представление о государственной символике.

Освоение содержания раздела «Семья» предполагает 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. Ребенок учится понимать окружающих людей, проявлять к ним доброжелательное отношение, стремиться к общению и взаимодействию с ними.

Содержание программы обеспечивает: личностно-ориентированный подход во взаимодействии ребенка со взрослым; формирование у ученика комплекса личностных качеств и навыков социального поведения (самостоятельность, аккуратность, трудолюбие, умение слушать и слышать, принимать решение и выполнять его и т.д.).

### 3 и 4 класс

Школа. Ориентация в классе, его зонах и в местах расположения учебных принадлежностей. Ориентация в помещениях школы, в школьной территории; в распорядке школьного дня. Представления о профессиях людей, работающих в школе, о школьных принадлежностях. Представление о себе как обучающемся в коллективе одноклассников. Представление о дружеских взаимоотношениях. Соблюдение правил учебного поведения. Соблюдение очередности. Следование правилам игры. Обращение за разрешением к взрослым, когда ситуация этого требует. Соблюдение общепринятых норм поведения дома, на улице, в общественных местах

Квартира, дом, двор. Представление о частях дома. Ориентация в помещениях своего дома. Представление о типах домов. Представление о местах общего пользования в доме. Представление о помещениях квартиры. Представление о предметах мебели. Представление о предметах посуды, предназначенных для сервировки стола и для приготовления пищи. Представление об электроприборах. Представление о часах. Представление об электронных устройствах. Использование предметов домашнего обихода в повседневной жизни. Представление о территории двора. Ориентация во

дворе. Умение вести себя в случаях чрезвычайной ситуации (отсутствие света, воды и т.д.).

Транспорт. Представление о наземном транспорте. Соблюдение правил дорожного движения. Представление о воздушном транспорте. Представление о водном транспорте. Представление о профессиях людей, работающих на транспорте. Представление об общественном транспорте. Соблюдение правил пользования общественным транспортом. Представление о профессиях людей, работающих на специальном транспорте.

Город. Представление о районах, улицах, площадях, зданиях родного города. Ориентация в городе: умение находить остановки общественного транспорта, магазины и др. места. Представление о профессиях людей, работающих в городских учреждениях. Соблюдение правил поведения в общественных местах. Соблюдение правил поведения на улице. Представление об истории родного города.

Традиции, обычаи. Представление о празднике. Представление о школьных традициях: День знаний, последний учебный день, день рождения школы и др., участие в школьных мероприятиях. Представление о национальных, о религиозных атрибутах, традициях, праздниках

## Тематическое планирование

### 1(подготовительный) класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Представления о себе.		
1	Представления о себе	1
2	Части тела	1
3	Части лица	1
4	Имена и фамилии	1
5	Сведения о себе	1

Гигиена тела.

6	Горячая и холодная вода	1
7	Смешивание воды	1
8	Вытирание рук	1
9	Автоматическая сушилка	1
10	Последовательность действий при мытье и вытирании рук	1
11	Последовательность действий при мытье и вытирании лица	1
12	Чистка зубов.	1
13	Расчесывание волос	1
14	Мытье ушей	1
Обращение с одеждой и обувью		
15	Предметы одежды	1
16	Головные уборы	1
17	Выбор одежды для прогулки	1
18	Расстегивание (развязывание)	1
19	Последовательность снятия предметов одежды	1
20	Последовательность снятия обуви	1
21	Последовательность действий при раздевании	1
22	Последовательность надевания предметов одежды	1
23	Последовательность обувания обуви	1
Туалет		

24	Сообщение о желании сходить в туалет.	1
25	Соблюдение последовательности действий в туалете	1
26	Пользование туалетной бумагой.	1
<b>Прием пищи</b>		
27	Сообщение о желании пить.	1
28	Питье через соломинку.	1
29	Питье из кружки	1
30	Наливание жидкости в кружку	1
31	Еда ложкой	1
32	Использование салфетки	1
33	Накладывание пищи в тарелку.	1

### 1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Я и школа.	1
2	Как вести себя в школе	1
3	Режим дня школьника	1
4	Режим дня школьника	1
5	Безопасность на улице и на дороге	1
6	Безопасность на улице и на дороге	1

7	Безопасность в доме	1
8	Безопасность в доме	1
9	Безопасность на природе	1
10	Безопасность на природе	1
11	Безопасность в общественных местах	1
12	Безопасность в общественных местах	1
13	Профессия «Продавец»	1
14	Профессия «Продавец»	1
15	Профессия «Продавец»	1
16	Профессия «Врач»	1
17	Профессия «Врач»	1
18	Профессия «Врач»	1
19	Профессия «Парикмахер»	1
20	Профессия «Парикмахер»	1
21	Профессия «Парикмахер»	1
22	Профессия «Шофер»	1
23	Профессия «Шофер»	1
24	Профессия «Шофер»	1
25	Профессия «Повар»	1
26	Профессия «Повар»	1
27	Профессия «Повар»	1

28	Профессия «Воспитатель»	1
29	Профессия «Воспитатель»	1
30	Профессия «Воспитатель»	1
31	Профессия «Учитель»	1
32	Профессия «Учитель»	1
33	Профессия «Учитель»	1

## 2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Волшебные слова	1
2	Знакомство. Как вести себя в гостях	1
3	Как вести себя в гостях	1
4	Человек: строение	1
5	Человек: строение	1
6	Пол, возраст, имя фамилия	1
7	Пол, возраст, имя фамилия	1
8	Лицо человека: глаза, уши, нос	1
9	Лицо человека: глаза, уши, нос	1
10	Лицо человека: глаза, уши, нос	1
11	Органы чувств человека	1

12	Органы чувств человека	1
13	Режим питания. Продукты питания	1
14	Режим питания. Продукты питания	1
15	Режим питания. Продукты питания	1
16	Самые полезные овощи и фрукты	1
17	Самые полезные овощи и фрукты	1
18	Самые полезные овощи и фрукты	1
19	Безопасность в доме	1
20	Безопасность в доме	1
21	Пожарная безопасность: огонь	1
22	Пожарная безопасность: огонь	1
23	Пожарная безопасность: огонь	1
24	Когда дома один.	1
25	Когда дома один.	1
26	Когда дома один.	1
27	Безопасность при общении с животными	1
28	Безопасность при общении с животными	1
29	Безопасность в лесу, на воде	1
30	Безопасность в лесу, на воде	1
31	Повторение пройденного	1
32	Повторение пройденного	1

33	Повторение пройденного	1
34	Повторение пройденного	1

### 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Здравствуй, школа!	1
2	Я-ученик. Школа.	1
3	Правила поведения в школе	1
4	Правила поведения на уроке.	1
5	Правила поведения на перемене.	1
6	Мой класс. Моя парта	1
7	Мой класс. Моя парта	1
8	Школьные принадлежности (действия с ними)	1
9	Школьные принадлежности (действия с ними)	1
10	Игрушки (мягкие - твердые).	1
11	Игрушки (мягкие - твердые).	1
12	Школьная одежда.	1
13	Домашняя одежда.	1
14	Мебель (стол, стул, шкаф).	1
15	Мебель (стол, стул, шкаф).	1

16	Улица. Двор (игровая площадка).	1
17	Улица. Двор (игровая площадка).	1
18	Дом, в котором я живу (квартира)	1
19	Дом, в котором я живу (квартира)	1
20	Помощники в доме (бытовые приборы)	1
21	Помощники в доме (бытовые приборы)	1
22	Помощники в доме (бытовые приборы)	1
23	Игровые действия: «Чаепитие»	1
24	Игровые действия: «Чаепитие»	1
25	Игровые действия: «Чаепитие»	1
26	Игровые действия: «Стирка».	1
27	Игровые действия: «Стирка».	1
28	Игровые действия: «Стирка».	1
29	Игровые действия: «Уборка в квартире»	1
30	Игровые действия: «Уборка в квартире»	1
31	Игровые действия: «Уборка в квартире»	1
32	Обобщающий урок по теме: «Квартира, дом, двор».	1
33	Обобщающий урок по теме: «Квартира, дом, двор».	1
34	Обобщающий урок по теме: «Квартира, дом, двор».	1

#### 4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Транспорт. Виды транспорта	1
2	Транспорт. Виды транспорта	1
3	Транспорт. Виды транспорта	1
4	Транспорт. Автобус. Такси. Машина.	1
5	Транспорт. Автобус. Такси. Машина.	1
6	Транспорт. Автобус. Такси. Машина.	1
7	Игра «В автобусе» (водитель-пассажир)	1
8	Игра «В автобусе»(водитель-пассажир)	1
9	Игра «В автобусе»(водитель-пассажир)	1
10	Врач. Доктор-пациент (игра Больница).	1
11	Врач. Доктор-пациент (игра Больница).	1
12	Врач. Доктор-пациент (игра Больница).	1
13	Продавец. Продавец покупатель (игра «Магазин»).	1
14	Продавец. Продавец покупатель (игра «Магазин»).	1
15	Продавец. Продавец покупатель (игра «Магазин»).	1
16	Повар. «Что пригодится повару?»	1
17	Повар. «Что пригодится повару?»	1
18	Повар. «Что пригодится повару?»	1

19	Игра "Я готовлю обед»	1
20	Игра "Я готовлю обед»	1
21	Игра "Я готовлю обед»	1
22	Правила поведения в общественных местах	1
23	Правила поведения в общественных местах	1
24	Правила поведения в общественных местах	1
25	Что такое праздник.	1
26	Что такое праздник.	1
27	Праздник. День рождения	1
28	Праздник. День знаний	1
29	Праздник. Новый год	1
30	Праздник. Масленица	1
31	Праздник. Пасха	1
32	Обобщение изученного материала по предмету за год	1
33	Обобщение изученного материала по предмету за год	1
34	Обобщение изученного материала по предмету за год	1