

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кордовская средняя общеобразовательная школа №14

Согласовано
заместителем директора
по учебно-воспитательной
работе
_____ О.А. Ошарова
« » _____ 2023 г.

Утверждаю.
Директор
МБОУ Кордовская СОШ № 14
_____ И.В.Кугушева
Приказ № _____ от « » _____ 2023 г.

АДАптированная рабочая программа
учебного предмета
«Основы социальной жизни»
для обучающихся 6 класса
с интеллектуальными нарушениями
вариант 1.

Составила:
Учитель — логопед Горбунова М.Г.
первая квалификационная категория.

с. Кордово 2023г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Основы социальной жизни» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы общего образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 1) МБОУ Кордовская СОШ № 14.

Общая характеристика учебного предмета

Обучение «Основам социальной жизни» в 6 классе носит основы теоретических знаний и практических умений. «Основы социальной жизни» тесно связаны с другими учебными предметами, жизнью и направлены на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и трудовой деятельности.

Программа обучения в 6 классе осуществляется по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Содержание курса обеспечивает формирование и развитие у обучающихся необходимых им навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире. На втором году обучения программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, на повышение общего уровня культуры и отношений в семье. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли и транспорта. Особое внимание уделяется темам, направленным на обучение соблюдению санитарных норм в быту, формированию безопасного и здорового образа жизни, выполнение ежедневных домашних обязанностей. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование культуры поведения, как в кругу семьи, так и в общественных местах.

При реализации программы и проведении занятий, одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, терпения, усидчивости; элементов трудовой культуры; организации труда; экономного и бережного отношения к продуктам, оборудованию; строгого соблюдения правил безопасной работы и гигиены труда; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, внимания, наблюдательности, памяти, воображения.

Программой предусмотрены беседы, ролевые игры, требующие знаний о поведении на улице и в транспорте, практические задания, которые служат для закрепления учебных навыков и знаний, а также совершенствования и формирования новых умений и навыков, используемые обучающимися в повседневной жизни. На уроках предмета «Основы социальной жизни» целесообразно организовывать работу детей в парах или малых группах с учетом уровня подготовленности. Это позволит каждому ученику овладеть навыками сотрудничества, коллективного приготовления пищи, ухода за одеждой, обувью, научиться самостоятельно пользоваться общественным транспортом.

Реализация курса должна способствовать достижению личностных результатов: пониманию своих реальных возможностей, владению навыками адаптации к изменяющимся жизненным условиям, развитию коммуникативных навыков и навыков сотрудничества, усвоению морально-этических норм, принятых в обществе, развитию эстетического и художественного вкуса детей,

формированию установки на безопасный здоровый образ жизни, интереса к творчеству.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Специфика предмета состоит в том, что он имеет ярко выраженный интегрированный характер, соединяющий в равной мере, исторические, обществоведческие и другие знания, что дает возможность ознакомить учащихся с некоторыми доступными для их понимания положениями естественных и социально- гуманитарных наук.

Цели и задачи преподавания предмета

Цель: практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Задачи:

- формирование знаний о представлениях о разных группах продуктов питания; отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- формирование знаний о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- формирование умений соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- формирование знаний отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
- формирование умений называть торговые организации, их виды и назначения;
- формирование знаний о способах хранения и переработки продуктов питания;
- формирование умения составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- формирование умения самостоятельно готовить несложные знакомые блюда;
- формирование умений соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- формирование умений соблюдать правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения.

Место учебного предмета

В учебном плане МБОУ Кордовская СОШ №14 на изучение предмета «Основы социальной жизни» в 6 классе отводится 2 часа в неделю, всего 68 часов (34 учебных недели).

Результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- овладение начальными трудовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- формирование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками на уроках ОСЖ;

– сформированность установки на бережное отношение к материальным ценностям;

– воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- иметь представления о разных группах продуктов питания;
- знать, из чего состоит пища;
- знать отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам; понимать их значения для здорового образа жизни человека;
- уметь приготовить несложные виды блюд под руководством учителя;
- различать виды медицинской помощи;
- иметь представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- знать отдельные виды одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;
- соблюдать усвоенные правила в повседневной жизни;
- знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством взрослого;
- знать названия торговых организаций, их виды и назначения;
- совершать покупки различных товаров под руководством взрослого;
- знать и соблюдать правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

Достаточный уровень:

- классифицировать продукты питания по содержанию в них различных веществ;
- соблюдать санитарно-гигиенические правила при приготовлении пищи;
- уметь самостоятельно приготовить несложные знакомые блюда;
- уметь самостоятельно совершать покупки товаров ежедневного назначения;
- уметь пользоваться бытовой техникой (посудомоечная машина, тостер, кухонный комбайн, электрический чайник, варочная панель);
- уметь выполнять последовательность утреннего и вечернего туалета;
- классифицировать личные и общие предметы личной гигиены;
- классифицировать виды жилых помещений в городе и селе;
- описывать способ передвижения в школу и обратно;
- знать образовательные учреждения нашего города;
- осознавать необходимость соблюдения режима дня для сохранения здоровья;
- знать место работы родителей и ближайших родственников;
- уметь оказать первую помощь при порезах.

Содержание предмета

Обучение «Основам социальной жизни» в 6 классе носит основы теоретических знаний и практических умений. «Основы социальной жизни»

тесно связаны с другими учебными предметами, жизнью и направлены на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и трудовой деятельности.

Личная гигиена и здоровье. Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером. Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения.

Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач.

Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).

Охрана здоровья. Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения.

Самолечение и его негативные последствия.

Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

Жилище. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики). Комнатные растения.

Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.

Кухня. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

Кухонная утварь. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями.

Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.

Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже различных видов мебели.

Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат.

Одежда и обувь. Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности

разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды.

Уход за одеждой. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли).

Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Чтение условных обозначений на этикетках.

Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей.

Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.

Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года, назначения (спортивная, домашняя, выходная), вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная).

Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви, хранение чека или его копии.

Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви.

Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви, их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов. Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

Питание. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.

Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба.

Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.

Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения.

Места для хранения жиров и яиц.

Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.

Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания.

Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.

Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности).

Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив.

Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания.

Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.

Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.

Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.

Транспорт. Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.

Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале.

Средства связи. Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.

Почта. Работа почтового отделения связи "Почта России". Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.

Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением.

Посылки. Виды упаковок.

Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона.

Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы.

Предприятия, организации, учреждения. Образовательные организации.

Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы

Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы

Семья. Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.

Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки, правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.

Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров.

Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций.

Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография.

.Учебно - тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Личная гигиена и здоровье	4

2	Охрана здоровья	7
3	Жилище	11
4	Одежда и обувь	10
5	Питание	21
6	Транспорт	3
7	Средства связи	3
8	Предприятия, организации, учреждения	3
9	Семья	5
10	Итоговое занятие	1
	Итого:	68

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов осуществляется по итогам индивидуального и фронтального опроса обучающихся, выполнения самостоятельных работ (по темам уроков), контрольных работ (входных, текущих, промежуточных и итоговых) и тестовых заданий. При оценке предметных результатов учитывается уровень самостоятельности обучающегося и особенности его развития.

Критерии оценки предметных результатов

Оценка «5» ставится если:

- обучающийся полностью излагает изученный материал в объеме программы по учебному предмету;
- умеет использовать таблицы, схемы;
- понимает и объясняет изученные понятия, термины;
- самостоятельно выстраивает ответ.

Оценка «4» ставится, если обучающийся воспроизводит учебный материал, но допускает 1-2 неточности в фактическом вопросе:

- не может самостоятельно привести пример;
- отвечает на наводящие вопрос.

Оценка «3» ставится, если обучающийся обнаруживает знания и понимание учебного материала по данному вопросу, но эти знания излагает не полностью, монологическая речь несвязная, воспроизводит изученный материал по наводящим вопросам учителя.

Оценка «2» не ставится.

**Описание учебно-методического и
материально-технического обеспечения образовательного процесса.
Программно-методическое обеспечение**

1. Программа для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида, под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой Сб.1. –М.: «Просвещение», 2006.

2. Интернет – ресурсы:

а) <https://infourok.ru/material.html?mid=110028> адап. программа;

б) <http://pedportal.net/po-tipu-materiala/pedagogika-korrekcionnaya/rabochaya-programma-po-matematike-dlya-korrekcionnyh-shkol-viii-vida-331691> раб. программа;

в) http://www.metod-kopilka.ru/adaptirovannaya_rabochaya_programma_po_matematike_6_klass_individualnoe_obuchenie-45595.htm адап. программа.

3. ПК учителя

4. Магнитная доска

Календарно-тематическое планирование учебного предмета
«Основы социальной жизни»
для 6 класса основного общего образования
(вариант 1)
на 2023-2024 учебный год (68ч.)

№ п/ п	Тема урока	Дата проведения	
		По плану	По факту
Личная гигиена и здоровье – 4 часа			
1	Повторение. Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека	04.09	
2	Гигиена тела. Утренний и вечерний туалет	06.09	
3	Личные вещи для совершения туалета. Правила содержания личных вещей	11.09	
4	Правила и приемы ухода за органами зрения	13.09	
Охрана здоровья – 7 часов			
5	Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения	18.09	
6	Самолечение и его негативные последствия	20.09	
7	Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах	25.09	
8	Первая помощь при обморожениях	27.09	
9	Первая помощь при отравлениях	02.10	
10	Первая помощь при солнечном ударе	04.10	
11	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту	09.10	
Жилище – 11 часов			
12	Виды жилья: собственное и государственное.	11.10	
13	Коммунальные удобства в городе и сельской местности	16.10	
14	Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход	18.10	
15	Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба	23.10	
16	Электробытовые приборы на кухне: назначение, правила использования и ухода, техника безопасности	25.10	
17	Кухонная утварь. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями	06.11	
18	Кухонная мебель: названия, назначение	08.11	
19	Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Правила ухода и хранения	13.11	
20	Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение. Уход за мебелью	15.11	
21	Убранство жилых комнат. Правила ухода за	20.11	

	убранством жилых комнат		
22	Магазины по продаже различных видов мебели	22.11	
Одежда и обувь – 10 часов			
23	Виды одежды в зависимости от сезона. Особенности разных видов одежды	27.11	
24	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой	29.11	
25	Предупреждение появления вредителей на одежде (моли)	04.12	
26	Ручная и машинная стирка изделий	06.12	
27	Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья	11.12	
28	Специализированные магазины. Магазины по продаже одежды	13.12	
29	Правила возврата или обмена купленного товара. Хранение чека. Гарантийные средства носки	18.12	
30	Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека	20.12	
31	Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине	25.12	
32	Правила ухода за обувью из различных материалов	27.12	
Питание – 21 часов			
33	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания	10.01	
34	Хлеб и хлебобулочные изделия. Правила хранения хлебобулочных изделий	15.01	
35	Традиционное блюдо - каша	17.01	
36	Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения	22.01	
37	Виды растительного масла. Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц	24.01	
38	Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Напитки для завтрака	29.01	
39	Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд	31.01	
40	Сахар: его польза и вред	05.02	
41	Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей	07.02	
42	Чай. Виды чая. Способы заварки чая. Польза чая	12.02	
43	Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления кофе	14.02	
44	Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов	19.02	
45	Супы (виды, способы приготовления)	21.02	
46	Гарниры	26.02	
47	Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка	28.02	

48	Свежие и замороженные продукты. Правила хранения.	04.03	
49	Овощные салаты: виды, способы приготовления	06.03	
50	Овощные салаты. Приготовление овощного салата	11.03	
51	Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины	13.03	
52	Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание)	18.03	
53	Рынки. Виды продовольственных рынков. Основное отличие рынка от магазина	20.03	
Транспорт – 3 часов			
54	Пригородный транспорт. Стоимость проезда. Расписание	01.04	
55	Вокзалы: назначение, основные службы. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале	03.04	
56	Платформа, перрон, путь. Правила поведения на железнодорожной станции	08.04	
Средства связи – 3 часа			
57	Почта. Работа почтового отделения связи "Почта России"	10.04	
58	Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка	15.04	
59	Культура разговора по телефону	17.04	
Предприятия, организации, учреждения – 3 часа			
60	Образовательные организации Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы Учреждения дополнительного образования. Экскурсия	22.04	
61	Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы	24.04	
62	Учреждения дополнительного образования. Экскурсия	29.04	
Семья – 5 часов			
63	Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье	06.05	
64	Семейный досуг. Виды досуга	08.05	
65	Любимые и нелюбимые занятия в свободное время	13.05	
66	Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций	15.05	
67	Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография	20.05	
Итоговое занятие – 1 час			
68	Промежуточная аттестация	22.05	