

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 7 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 7 классе носит продолжение изучения 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 7 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 третьем году обучения программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, формирования правильных жизненных установок, применения теоретических знаний на практике и формирование правильных отношений в семье. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли и транспорта. Особое внимание уделяется темам, направленным на формирование безопасного и здорового образа жизни, выполнение ежедневных домашних обязанностей, умение организовывать себя и помогать другим. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование культуры поведения в семье, организацию собственной деятельности и социальную адаптацию в обществе.

При реализации программы и проведении занятий, одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, терпении, 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, в транспорте и учреждениях, 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 и различными учреждениями быта.

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 представления 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 о ремонте одежды (пришивание пуговиц, зашивание шва, наложение заплат и т.д.);
- 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 умения самостоятельно совершать покупки товаров ежедневного назначения;
- формирование знаний об особенностях соблюдения личной гигиены подростка;
- формирование умений соблюдение техники безопасности при работе с чистящими и моющими средствами и электробытовыми приборами;
- формирование умений соблюдать правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- формирование умений использовать навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);
- формирование умений самостоятельно пользоваться услугами бытовых учреждений (прачечная, почта и т.д.).

### **Место учебного предмета**

В учебном плане МБОУ Кордовская СОШ №14 на изучение предмета

«Основы социальной жизни» в 7 классе отводится 2 часа в неделю, всего 68 часов (34 учебных недели).

### **Результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты**

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- овладение трудовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, взаимопомощи.

#### **Предметные результаты**

##### Минимальный уровень:

- представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знание названий торговых организаций, их видов и назначения;
- совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

##### Достаточный уровень:

- знание способов хранения и переработки продуктов питания;
  - составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
  - самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
  - самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
  - соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук;
  - соблюдение правила поведения в доме и общественных местах;
- представления о морально-этических нормах поведения;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды);
  - навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого).

### **Содержание предмета**

**Личная гигиена и здоровье.** Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).

Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.

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

**Охрана здоровья.** Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов "скорой" или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием.

**Жилище.** Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате.

Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание.

Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).

Уход за жилищем. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

**Одежда и обувь.** Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант.

**Питание.** Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека.

Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.

Мясо и мясопродукты. Первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.

Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп.

Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.

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).

Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

**Транспорт.** Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

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

Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением.

Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

**Предприятия, организации, учреждения.** Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

**Семья.** Родственные отношения в семье. Распределение обязанностей в семье.

Помощь старших младшим: домашние обязанности.

Культура межличностных отношений (дружба и любовь; культура поведения влюбленных; выбор спутника жизни; готовность к браку; планирование семьи).

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.

Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи.

Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц.

## Учебно - тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Личная гигиена и здоровье	6
2	Охрана здоровья	3
3	Жилище	12
4	Одежда и обувь	10
5	Питание	17
6	Транспорт	4
7	Средства связи	4
8	Предприятия, организации, учреждения	4
9	Семья	7
10	Промежуточная аттестация	1

### 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 вопросы.

**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](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 7 класса основного общего образования**  
**(вариант 1)**  
**на 2023-2024 учебный год (68ч.)**

№ п/ п	Тема урока	Дата проведения	
		По плану	По факту
<b>Личная гигиена и здоровье – 6 часов</b>			
1	Особенности соблюдения личной гигиены подростком	04.09	
2	Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками	06.09	
3	Гигиенические требования к использованию личного белья	11.09	
4	Уход за волосами. Средства для ухода за волосами	13.09	
5	Виды шампуней в зависимости от типов волос	18.09	
6	Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос	20.09	
<b>Охрана здоровья – 3 часа</b>			
7	Виды врачебной помощи на дому	25.09	
8	Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом	27.09	
9	Вызов «скорой» или неотложной помощи	02.10	
<b>Жилище – 12 часов</b>			
10	Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение	04.10	
11	Правила безопасного поведения в ванной комнате	09.10	
12	Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств	11.10	
13	Уборка санузла и ванной комнаты	16.10	
14	Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание	18.10	
15	Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств	23.10	
16	Ручная стирка белья. Практическая работа	25.10	
17	Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения	06.11	
18	Уход за различными видами напольных покрытий	08.11	
19	Ежедневная уборка	13.11	
20	Практическая работа по уборке школьных помещений	15.11	
21	Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету	20.11	
<b>Одежда и обувь – 10 часов</b>			
22	Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования	22.11	
23	Глажение изделий из различных видов тканей	27.11	

24	Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды	29.11	
25	Практическая работа: глажение изделий	04.12	
26	Правила пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва	06.12	
27	Практическая работа. Пришивание пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва	11.12	
28	Продление срока службы одежды	13.12	
29	Практическая работа. Ремонт одежды: штопка	18.12	
30	Практическая работа. Ремонт одежды: наложение заплат	20.12	
31	Прачечная. Виды услуг	25.12	
<b>Питание – 17 часов</b>			
32	Виды питания. Пищевая ценность продуктов	27.12	
33	Мука и крупы. Виды муки	10.01	
34	Виды круп	15.01	
35	Правила хранения муки и круп	17.01	
36	Вредители круп и муки. Просеивание муки	22.01	
37	Мясо и мясопродукты. Первичная обработка, правила хранения	24.01	
38	Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи	29.01	
39	Мясные блюда	31.01	
40	Рыбные блюда	05.02	
41	Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий	07.02	
42	Практическая работа – приготовление гарнира	12.02	
43	Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда	14.02	
44	Стоимость и расчет продуктов для обеда	19.02	
45	Экскурсия в магазин	21.02	
46	Посуда для обедов. Сервирование стола для обеда	26.02	
47	Праздничный обед	28.02	
48	Правила этикета за столом	04.03	
<b>Транспорт – 4 часа</b>			
49	Междугородний железнодорожный транспорт. Расписание поездов	06.03	
50	Виды пассажирских вагонов	11.03	
51	Правила поведения детей на железной дороге	13.03	
52	Железнодорожный вокзал	18.03	
<b>Средства связи – 4 часа</b>			
53	Бандероли. Виды бандеролей	20.03	
54	Порядок отправления бандеролей. Упаковка. Стоимость пересылки	01.04	
55	Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость	03.04	

	отправления		
56	Экскурсия на почту. Ознакомление с работой почты	08.04	
<b>Предприятия, организации, учреждения – 4 часа</b>			
57	Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия	10.04	
58	Названия предприятия, вид деятельности. Основные виды выпускаемой продукции	15.04	
59	Профессии рабочих и служащих	17.04	
60	Экскурсия на предприятие	22.04	
<b>Семья – 7 часов</b>			
61	Помощь старших младшим: домашние обязанности	24.04	
62	Помощь старших младшим: практическая работа	29.04	
63	Помощь старших младшим: практическая работа проведение игр с младшими школьниками	06.05	
64	Досуг как источник получения новых знаний	08.05	
65	Отдых. Отдых и его разновидности	13.05	
66	Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность	15.05	
67	Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование	20.05	
<b>Итоговое занятие – 1 час</b>			
68	Промежуточная аттестация	22.05	