

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 9 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 9 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 9 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 пятом году обучения программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, формирования правильных жизненных установок, соблюдения правил здорового образа жизни и бережного отношения к собственному здоровью, применения теоретических знаний на практике, формирование знаний об основах семейного бюджета и рациональном распределении бюджета. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли, транспорта и бытовых предприятий. Большое значение имеют разделы, направленные на получение практических навыков по приготовлению простых и знакомых блюд, соблюдению правил поведения в быту, распределению бюджета для покупок определённых товаров и расчет стоимости продуктов питания, организацию собственной деятельности и социальную адаптацию в обществе.

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, 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 здоровом образе жизни, его влиянии на организм человека;
- формирование знаний о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- формирование умений соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- 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;
- формирование умения рассчитывать бюджет: доходы и расходы.

Место учебного предмета

В учебном плане МБОУ Кордовская СОШ №14 на изучение предмета

«Основы социальной жизни» в 9 классе отводится 2 часа в неделю, всего 68 часов (34 учебных недели).

Результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- 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 предприятий бытового обслуживания и их назначения;
- решение типовых практических задач под руководством педагогического работника посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;
- знание названий торговых организаций, их видов и назначения;
- совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;
- первоначальные представления о статьях семейного бюджета;
- представления о различных видах средствах связи;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

Достаточный уровень:

- составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
- самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
- 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);
- пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;
- знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;
- составление различных видов деловых бумаг под руководством педагогического работника с целью обращения в различные организации социального назначения.

Содержание предмета

Личная гигиена и здоровье. Здоровый образ жизни - одно из условий успеха в жизни человека. Значение физических упражнений: в здоровом теле - здоровый дух. Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).

Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.

Охрана здоровья. Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний. Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия. Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

Жилище. Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.

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. Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат. Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. 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.

Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. Виды

химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами. Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

Одежда и обувь. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Значение опрятного вида человека.

Уход за одеждой. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.

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.

Питание. Организация питания семьи. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.

Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.

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

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.

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.

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.

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье. Приготовление изделий из теста.

Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста. Приготовление Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении. Варенье из ягод и фруктов.

Транспорт. Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы. Порядок приобретения билетов. Регистрация рейсов. Стоимость проезда Безопасность в воздухе.

Средства связи. Почта. Работа почтового отделения связи "Почта России". Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки. Интернет-связь. Электронная почта. Видеосвязь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Предприятия, организации, учреждения. Исполнительные органы государственной власти (города, района). Муниципальные власти. Структура, назначение.

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

Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.

Учебно - тематическое планирование

| № п/п | Тема | Количество часов |
|-------|--------------------------------------|------------------|
| 1 | Личная гигиена и здоровье | 5 |
| 2 | Охрана здоровья | 5 |
| 3 | Жилище | 8 |
| 4 | Одежда и обувь | 11 |
| 5 | Питание | 18 |
| 6 | Транспорт | 5 |
| 7 | Средства связи | 6 |
| 8 | Предприятия, организации, учреждения | 4 |
| 9 | Семья | 5 |
| 10 | Итоговое занятие | 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 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-](http://www.metod-kopilka.ru/adaptirovannaya_rabochaya_programma_po_matematike_6_klass_individualnoe_obuchenie-45595.htm)

[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 план у | По факт у |
| Личная гигиена и здоровье – 5 часов | | | |
| 1 | Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека | 04.09 | |
| 2 | Наркотики и их разрушительное действие на организм человека | 06.09 | |
| 3 | Здоровый образ жизни - одно из условий успеха в жизни человека | 11.09 | |
| 4 | Значение физических упражнений: в здоровом теле - здоровый дух | 13.09 | |
| 5 | Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками | 18.09 | |
| Охрана здоровья – 5 часов | | | |
| 6 | Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности | 20.09 | |
| 7 | Порядок выдачи листков нетрудоспособности | 25.09 | |
| 8 | Самолечение и его негативные последствия | 27.09 | |
| 9 | Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке | 02.10 | |
| 10 | Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний | 04.10 | |
| Жилище – 8 часов | | | |
| 11 | Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме | 09.10 | |
| 12 | Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми | 11.10 | |
| 13 | Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами | 16.10 | |
| 14 | Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми | 18.10 | |
| 15 | Интерьер жилых помещений. Способы расстановки мебели | 23.10 | |
| 16 | Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели | 25.10 | |

| | | | |
|----------------------------------|--|-------|--|
| 17 | Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин, условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности | 06.11 | |
| 18 | Практическая работа: стирка с помощью стиральной машины | 08.11 | |
| Одежда и обувь – 11 часов | | | |
| 19 | Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант | 13.11 | |
| 20 | Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви | 15.11 | |
| 21 | Профессия обувщик | 20.11 | |
| 22 | Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви, хранение чека или его копии | 22.11 | |
| 23 | Практическая работа: определение размеров обуви, примерка одежды и обуви | 27.11 | |
| 24 | Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека | 29.11 | |
| 25 | Стиль одежды, мода, средства выражения индивидуальности | 04.12 | |
| 26 | Выведение пятен в домашних условиях | 06.12 | |
| 27 | Практическая работа: выведение пятен в домашних условиях | 11.12 | |
| 28 | Правила и приемы глажения одежды из различных тканей | 13.12 | |
| 29 | Практическая работа: глажение одежды из различных видов тканей | 18.12 | |
| Питание – 18 часов | | | |
| 30 | Организация питания семьи | 20.12 | |
| 31 | Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания | 25.12 | |
| 32 | Приготовление изделий из замороженного теста. Рецепты | 27.12 | |
| 33 | Приготовление изделий из замороженного теста | 10.01 | |
| 34 | Приготовление изделий из замороженного теста | 15.01 | |
| 35 | Домашние заготовки. Виды домашних заготовок | 17.01 | |
| 36 | Домашние заготовки. Виды домашних заготовок. | 22.01 | |
| 37 | Глубокая заморозка овощей и фруктов | 24.01 | |
| 38 | Варенье из ягод и фруктов | 29.01 | |
| 39 | Правила рационального питания для подростков | 31.01 | |
| 40 | Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные | 05.02 | |
| 41 | Виртуальная экскурсия на рынок | 07.02 | |

| | | | |
|--|---|--------------|--|
| 42 | Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Рецепты | 12.02 | |
| 43 | Практическая работа – приготовление гарнира | 14.02 | |
| 44 | Приготовление традиционных блюд. Рецепты | 19.02 | |
| 45 | Приготовление традиционных блюд – практическая работа | 21.02 | |
| 46 | Виды салатов. Рецепты | 26.02 | |
| 47 | Приготовление салатов | 28.02 | |
| Транспорт – 5 часов | | | |
| 48 | Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы | 04.03 | |
| 49 | Виды воздушного транспорта. Самолёты. Вертолёты | 06.03 | |
| 50 | Порядок приобретения билетов. Регистрация рейсов. Стоимость проезда | 11.03 | |
| 51 | Практическая работа: «Выбор пункта назначения» | 13.03 | |
| 52 | Безопасность в воздухе. Правила безопасного поведения во время взлёта и посадки | 18.03 | |
| Средства связи – 6 часов | | | |
| 53 | Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением | 20.03 | |
| 54 | Личные письма | 01.04 | |
| 55 | Личные письма. Практическая работа | 03.04 | |
| 56 | Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки | 08.04 | |
| 57 | Отправление письма. Экскурсия на почту | 10.04 | |
| 58 | Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления | 15.04 | |
| Предприятия, организации, учреждения – 4 часа | | | |
| 59 | Исполнительные органы государственной власти | 17.04 | |
| 60 | Муниципальные власти. Структура, назначение | 22.04 | |
| 61 | Названия местных предприятий, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих | 24.04 | |
| 62 | Экскурсия на предприятие | 29.04 | |
| Семья – 5 часов | | | |
| 63 | Культура межличностных отношений: выбор спутника жизни; готовность к браку; планирование семьи | 06.05 | |
| 64 | Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода | 08.05 | |
| 65 | Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов | 13.05 | |
| 66 | Промежуточная аттестация | 15.05 | |
| 67 | Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок | 20.05 | |
| 68 | Практическая работа. Составление бюджета семьи | 22.05 | |