

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Зарубинская общеобразовательная школа-интернат психолого – педагогической поддержки»

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением учителей
(протокол от « » августа 2023 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУ «ЗОШИ»
от « » августа 2023 г. №

Адаптированная рабочая программа
по предмету «Основы социальной жизни»
для обучающегося 7 класса
количество часов - 34

программу составила Некрасова С.В.

с. Зарубино
2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» составлена на основе:

1. Закона «Об образовании в РФ» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ от 19 декабря 2014 г. N 1599;
3. Учебного плана МБОУ «ЗОШИ» на 2023-2024 учебный год;
4. Адаптированной основной общеобразовательной программы для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
5. Программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Под ред. Воронковой В.В.. - М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2013.

Настоящая программа рассчитана на обучающегося 7 класса ребенка-инвалида с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цель: практическая подготовка обучающегося к самостоятельной жизни и труду в современных экономических условиях, к их включению в незнакомый мир производственных, деловых человеческих отношений.

Данная рабочая программа составлена с учетом психофизических особенностей обучающегося с интеллектуальной недостаточностью

Задачи:

- формировать и совершенствовать у ребенка необходимые ему навыки ориентировки в окружающем: самообслуживание, ведение домашнего хозяйства;
- учить пользоваться услугами предприятий торговли, связи, транспорта;
- способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса ученика.

Характерными особенностями учебного предмета являются:

- практико-ориентированная направленность содержания обучения;
- применение знаний полученных при изучении других образовательных областей и учебных предметов для решения технических и технологических задач;
- применение полученного опыта практической деятельности для выполнения домашних трудовых обязанностей.

Общая характеристика учебного предмета

При обучении основам социальной жизни используются следующие принципы: принцип коррекционной направленности, воспитывающий и развивающий принципы, принцип доступности обучения, принцип систематичности и последовательности, принцип наглядности в обучении, принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении и т.д.

Коммуникативная направленность обучения делает более продуктивным решение коррекционно-развивающих задач, так как предполагает большую работу на проведение практических работ с использованием бригадной формы организации учащихся.

При последовательном изучении курса "Основы социальной жизни" может быть использован разноуровневый подход к формированию знаний с учетом психофизического развития, типологических и индивидуальных особенностей учеников.

Формы работы.

Основными формами и методами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры, беседы; широко используются наглядные средства обучения, демонстрация учебных кинофильмов, презентаций и др.

На занятиях следует отводить время для изучения правил техники безопасности, формирования умений пользоваться нагревательными электрическими и механическими бытовыми приборами и приспособлениями, колющими и режущими инструментами, а формированию навыков обращения со стеклянной посудой, кипятком и т. д. Ни один даже незначительный случай нарушения правил техники безопасности нельзя оставлять без внимания. Необходимо постоянно приучать ребенка-инвалида к соблюдению санитарно-гигиенических требований во время выполнения различных практических работ, доводя их до навыка.

Беседа на занятиях по основам социальной жизни, является одним из основных методов обучения и применяется в сочетании с сюжетно-ролевыми играми, различными практическими работами: записями в тетрадь определённых правил, зарисовками, упражнениями и другими видами работ. Продолжительность беседы может быть различной, но она не должна являться единственным методом обучения, используемым на занятии. В зависимости от задач занятия беседа может иметь различное назначение и сопровождаться наглядностью, она может носить информационный характер. В этом случае учитель выясняет имеющиеся у обучающегося знания и представления и сообщает ему новые необходимые сведения. В начале занятия проводятся краткие вводные беседы, а в конце занятия для закрепления полученных знаний – заключительные беседы.

Сюжетно-ролевые игры применяются как один из ведущих методов обучения. Сюжетно-ролевые игры в основном рекомендуется проводить на этапе закрепления пройденного материала и для формирования навыков общения. Воспроизводя в игре конкретные жизненные ситуации, учащиеся применяют усвоенные ими знания и приёмы.

В программе значительное место отводится экскурсиям. Они проводятся в магазины, на предприятия службы быта, в отделение связи, на транспорт, в различные учреждения. Экскурсии в зависимости от их места в учебном процессе могут быть вводные, текущие и итоговые. Вводные экскурсии предшествуют изучению нового материала и имеют целью проведение наблюдений и общее ознакомление с объектами. Итоговые экскурсии организуются при завершении работы над темой.

Задания для обучающегося создаются в соответствии с его психофизическими особенностями. Оценка знаний осуществляется по результатам устных ответов обучающегося и итоговых контрольных работ.

Описание места учебного предмета «Основы социальной жизни»

Образовательная область учебного предмета «Основы социальной жизни» – «Человек и общество».

Занятия по данной программе проводятся в форме урока (40 мин.). На учебный предмет отведено в 6 классе 68 часов в год или 2 часа в неделю, из них 34 часа – занятия с учителем, 34 часа – самостоятельное изучение. Возможно увеличение или уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

Планируемые результаты освоения предмета

Личностные результаты освоения предмета

- Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
- Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности;
- Привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу, творческого отношения к домашнему труду;
- Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;
- Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь).

Предметные результаты освоения предмета

Минимальный уровень:

- представления о разных группах продуктов питания; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
- знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;
- знание названий торговых организаций, их видов и назначения;
- совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;
- представления семье, родственных взаимоотношениях, взаимопомощи;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте);
- знание названий организаций социальной направленности и их назначения.

Достаточный уровень:

- знание способов хранения и переработки 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 и т.д.;
- 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 и т. п.)

Содержание учебного предмета

Личная гигиена. Особенности личной гигиены в жизни подростка. Типы кожи лица. Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные. Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.

Одежда и обувь. Значение продления срока носки одежды. Виды штотки, наложение заплат. Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей. Правила и приемы глажения белья, рубашек.

Жилище. Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Уход за ковровым покрытием. Чистка коврового покрытия.

Семья. Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми - умывание, одевание, обувание, причесывание; в соблюдении чистоты и порядка в доме.

Питание. Использование механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи. Составление меню на один день. Первые блюда. Рецепты приготовления борщей, щей. Приготовление супов. Вторые блюда, гарниры, подливы. Блюда из курицы. Составление меню на неделю. Приготовление фарша и обжаривание котлет. Третьи блюда. Приготовление киселя, компота, какао.

Культура поведения. Правила приема приглашения в гости и формы отказа. Подготовка к поездке в гости.

Транспорт. Железнодорожный транспорт. Вокзалы. Виды пассажирских вагонов. Приобретения железнодорожных билетов. Камеры хранения багажа.

Торговля. Универмаги и универсамы, сельмаг.

Медицинская помощь. Первая медицинская помощь при травмах. Наложение повязки. Лекарственные растения в домашней аптечке. Заваривание травяных настоев.

Учреждения, организации и предприятия. Исправительные учреждения для нарушителей общественного порядка.

Календарно – тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	Основные виды деятельности обучающихся	Примечание
Личная гигиена – 3 часа БУД: <u>Личностные:</u> гордиться собственными успехами; <u>Коммуникативные:</u> вступать в диалог и поддерживать его; <u>Регулятивные:</u> принимать и сохранять цели и задачи решения учебных и практических задач; <u>Познавательные:</u> использовать усвоенные логические операции в практической деятельности					
1	Особенности личной гигиены подростка	1	06.09.23	Изучение особенностей личной гигиены подростка	
2	Типы кожи лица	1	13.09.23	Ознакомление с типами кожи, правилами пользования кремами и масками в зависимости от типа кожи	
3	Пользование шампунем в соответствии с типом волос	1	20.09.23	Различение шампуней по типу волос. Знакомство с правилами использования шампуня	
Одежда и обувь – 4 часа БУД: <u>Личностные:</u> активно включаться в общепользную социальную деятельность; <u>Коммуникативные:</u> использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач; <u>Регулятивные:</u> обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; <u>Познавательные:</u> использовать в жизни и деятельности полученные знания					
4	Значение продления срока носки одежды	1	27.09.23	Рассуждение о необходимости бережного отношения к одежде. Знакомство с правилами повседневного ухода за одеждой	
5	Виды штопки, наложение заплат	1	04.10.23	Наложение штопки, заплат	
6	Стирка хлопчатобумажного белья на стиральной машине		11.10.23	Ознакомление с ТБ при обращении с стиральной машиной. Изучение правил машинной стирки. Подбор моющих средств для стирки х/б тканей. Выбор программы стирки	

7	Утюжка постельного белья, рубашек	1	18.10.23	Знакомство с правилами и приемами глажения изделий из х/б тканей, тренировка в утюжке наволочки	
Жилище – 2 часа БУД: <u>Личностные:</u> гордиться собственными успехами; <u>Коммуникативные:</u> вступать в диалог и поддерживать его; <u>Регулятивные:</u> принимать и сохранять цели и задачи решения учебных и практических задач; <u>Познавательные:</u> использовать усвоенные логические операции в практической деятельности					
8	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения	1	25.10.23	Изучение правил уборки жилого помещения. Соблюдение гигиенических требований к жилому помещению	
9	Уход за ковровым покрытием	1	08.11.23	Ознакомление с правилами чистки ковров и ковровых покрытий. Чистка ковра, соблюдение правил безопасной работы со средствами бытовой химии	
Семья – 2 часа БУД: <u>Личностные:</u> активно включаться в общепользную социальную деятельность; <u>Коммуникативные:</u> слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его; <u>Регулятивные:</u> осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических задач; <u>Познавательные:</u> использовать усвоенные логические операции на основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями					
10	Помощь родителям в уходе за младшими детьми	1	15.11.23	Рассуждение о том, какую помощь можно оказать родителям в уходе за младшими детьми	
11	Помощь родителям в соблюдении чистоты и порядка	1	22.11.23	Соблюдение чистоты и порядка в детской комнате	
Питание - 14 часов БУД: <u>Личностные:</u> активно включаться в общепользную социальную деятельность; <u>Коммуникативные:</u> использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач; <u>Регулятивные:</u> обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; <u>Познавательные:</u> использовать в жизни и деятельности полученные знания					
12	Использование механических и электробытовых приборов при	1	29.11.23	Изучение правил использования механических и электробытовых приборов	

	приготовлении пищи			для экономии сил и времени при приготовлении пищи	
13	Первые блюда, приготовление супов	1	06.12.23	Рассуждение о значении первых блюд в меню. Знакомство с рецептами приготовления супов	
14	Приготовление супа с лапшой	1	13.12.23	Подготовка ингредиентов, приготовление супа с мелкой вермишелью	
15	Приготовление щей	1	20.12.23	Первичная обработка и нарезка овощей. Приготовление щей со свежей капустой	
16	Составление меню на один день	1	27.12.23	Составление меню завтрака, обеда, полдника и ужина на один день	
17	Вторые блюда, гарниры и подливы	1	17.01.24	Использование книги с рецептами для знакомства с приготовлением вторых блюд, гарниров и подлив	
18	Приготовление рагу из курицы	1	24.01.24	Ознакомление с рецептами приготовления блюд из курицы и диетическими свойствами куриного мяса. Приготовление рагу из куриного мяса согласно рецепту	
19	Составление меню на неделю	1	31.01.24	Обучение правилам составления меню на неделю	
20	Приготовление котлет, тефтелей, зраз	1	07.02.24	Знакомство с рецептами приготовления котлет, тефтелей, зраз. Различение полуфабрикатов из мяса	
21	Приготовление фарша. Обжаривание котлет	1	14.02.24	Приготовление фарша с помощью ручной мясорубки и обжаривание котлет	
22	Третьи блюда, рецепты приготовления	1	21.02.24	Знакомство с разновидностями третьих блюд и способами их приготовления	
23	Приготовление киселя	1	28.02.24	Приготовление киселя с использованием крахмала и варенья	
24	Приготовление компота		06.03.24	Первичная обработка сухофруктов, приготовление компота	
25	Приготовление какао	1	13.03.24	Изучение рецептуры приготовления какао, практическая работа	

Культура поведения - 2 часа

БУД:

Личностные: уважительно и бережно относиться к людям;

Коммуникативные: использовать разные виды связи для решения жизненно важных задач;

<u>Регулятивные:</u> корректировать свою деятельность в зависимости от внешней оценки;					
<u>Познавательные:</u> использовать усвоенные логические операции на наглядном, доступном материале в соответствии с индивидуальными возможностями					
26	Правила приёма, и приглашения в гости, формы отказа	1	20.03.24	Изучение правил приёма гостей, и приглашения в гости, форм отказа. Объяснение правил поведения при встрече, в гостях, при вручении и приеме подарков	
27	Подготовка к поездке в гости	1	03.04.24	Ознакомление с правилом выбора подарка, выбора праздничной одежды и аксессуаров для похода в гости	
Транспорт – 2 часа					
БУД:					
<u>Личностные:</u> гордиться собственными успехами;					
<u>Коммуникативные:</u> вступать и поддерживать коммуникацию в учебной ситуации;					
<u>Регулятивные:</u> адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать с ней свою деятельность;					
<u>Познавательные:</u> использовать в жизни и деятельности полученные знания					
28	Железнодорожный транспорт, вокзал	1	10.04.24	Экскурсия на железнодорожный вокзал. Обращение за справкой в справочное бюро вокзала, к диспетчеру	
29	Виды вагонов, приобретение билетов, камера хранения	1	17.04.24	Знакомство с видами вагонов. Изучение правил приобретения билетов	
Торговля – 1 час					
БУД:					
<u>Личностные:</u> активно включаться в общепользную социальную деятельность;					
<u>Коммуникативные:</u> использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач;					
<u>Регулятивные:</u> обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;					
<u>Познавательные:</u> использовать в жизни и деятельности полученные знания					
30	Универмаг, универсам, сельмаг	1	24.04.24	Изучение отличий универмага от универсама	
Средства связи - 1 час					
БУД:					
<u>Личностные:</u> гордиться собственными успехами;					
<u>Коммуникативные:</u> слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его;					
<u>Регулятивные:</u> осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических задач;					
<u>Познавательные:</u> использовать усвоенные логические операции на основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями					

31	Посылки: упаковка, отправление, стоимость	1	01.05.24	Ознакомление с видами упаковки посылок. Заполнение бланков на отправку посылки, составление описи посылаемых предметов, упаковывание посылки	
Медицинская помощь - 2 часа БУД: <u>Личностные:</u> уважительно и бережно относиться к людям; <u>Коммуникативные:</u> использовать разные виды связи для решения жизненно важных задач; <u>Регулятивные:</u> корректировать свою деятельность в зависимости от внешней оценки; <u>Познавательные:</u> использовать усвоенные логические операции на наглядном, доступном материале в соответствии с индивидуальными возможностями					
32	Первая медицинская помощь при травмах. Наложение повязки	1	08.05.24	Обработка раны, наложение повязки, оказание первой медицинской помощи	
33	Лекарственные растения в домашней аптечке	1	15.05.24	Знакомство с лекарственными растениями, используемыми в домашних условиях. Приготовление отваров из лекарственных растений, витаминного чая	
Учреждения, организации, предприятия – 1 час БУД: <u>Личностные:</u> гордиться собственными успехами; <u>Коммуникативные:</u> вступать и поддерживать коммуникацию в учебной ситуации; <u>Регулятивные:</u> адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать с ней свою деятельность; <u>Познавательные:</u> использовать в жизни и деятельности полученные знания					
34	Исправительные учреждения для нарушителей общественного порядка	1	22.05.24	Ознакомление и объяснение значения исправительных учреждений для нарушителей общественного порядка	

Учебно-методическая литература

1. Воронкова В.В. «Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида»: пособие для учителя / В.В. Воронкова, С.А. Казакова/. - М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006.
2. Девяткова Т.А., Кочетова Л.Л., Петрикова А.Г., Платонова Н.М., Щербакова А.М. «Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательной школы VIII вида»: Пособие для учителя /под редакцией А.М. Щербаковой/. - М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2005.
3. Львова С.А. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы: Пособие для учителя /С.А.Львова/ ВЛАДОС, 2013.

Контрольно-измерительные материалы

Тест за 1 четверть

1. Личная гигиена подростка.

- А. Ежедневно мой тело с мылом.
- Б. Применяй дезодоранты на грязное тело.
- В. Ежедневно меняй нижнее белье.
- Г. Еженедельно мой тело горячей водой с мылом и мочалкой.

2. Какие бывают типы кожи?

- А. Сухая.
- Б. Жирная.
- В. Влажная.
- Г. Нормальная.

3. Выбери средства по уходу за кожей лица.

- А. Лосьон;
- Б. Дезодорант;
- В. Крем;
- Г. Пенка.

4. Какие бывают типы волос?

- А. Сухие;
- Б. Жирные;
- В. Короткие;
- Г. Нормальные.

5. Предметы и средства по уходу за волосами.

- А. Расческа –
- Б. Шампунь –
- В. Ножницы –
- Г. Бальзам -

6. Уход за кожей лица.

- А. Чаще трогай лицо в течение дня.
- Б. Пользуйся косметическими средствами, подходящими твоему типу кожи.
- В. Умывайся не менее чем за 20 минут до выхода на улицу.

7. Уход за волосами.

- А. Мой волосы шампунем не реже одного раза в неделю.
- Б. Расчесывай волосы один раз в неделю.
- В. Подбирай шампунь для своего типа волос.
- Г. Пользуйся только своей расческой.

8. Какая часть утюга регулирует его нагрев?

- А. Шнур;
- Б. Подошва;
- В. Терморегулятор;

Тест за 2 четверть

1. Регулярная уборка помещения – это:

- А. Протирание пыли;
- Б. Мытье окон;
- В. Подметание;
- Г. Мытье пола.

2. Выбери приспособления для мытья пластиковых окон.

- А. Стеклоочиститель;
- Б. Перчатки;
- В. Порошок;
- Г. Чистящее средство.

3. Какие игры можно провести с младшими детьми дома?

- А. Спортивные;
- Б. Подвижные;
- В. Настольные;
- Г. Словесные.

4. Перед приготовлением пищи нужно....

- А. Почистить зубы;
- Б. Вымыть руки с мылом;
- В. Переодеться;
- Г. Включить плиту.

5. Какие механические (ручные) приборы используют для приготовления пищи?

- А. Терка;

- Б. Мясорубка;
- В. Миксер;
- Г. Нож.

6. Что является первым блюдом?

- А. Салат;
- Б. Гарнир;
- В. Суп;
- Г. Десерт.

Тест за 3 четверть

1. После приготовления пищи плиту нужно...

- А) протереть
- Б) выключить
- В) почистить

2. Какие блюда готовят на завтрак?

- А. Борщ;
- Б. Вареники;
- В. Омлет;
- Г. Салат.

3. Какие продукты нужны для приготовления щей?

Допиши ответ: мясо,...

4. Какие продукты нужны для приготовления рагу из курицы?

Допиши ответ: мясо курицы,...

5. Что является третьим блюдом?

- А. Салат;
- Б. Гарнир;
- В. Суп;
- Г. Компот.

6. Какие продукты нужны для приготовления киселя?

Допиши ответ: вода,...

7. Какие продукты нужны для приготовления какао?

Допиши ответ: вода,...

Тест за 4 четверть

1. Как можно пригласить друзей в гости?

- А. По телефону;
- Б. Прислать приглашение;
- В. Через других людей.

2. При покупке подарка имениннику нужно учитывать:

- А. Возраст;
- Б. Пол (мужчина или женщина);
- В. Увлечения;
- Г. Время года.

3. Междугородный железнодорожный транспорт.

- А. Трамвай;
- Б. Поезд;
- В. Электричка.

4. Основные службы вокзала.

- А. Кассы;
- Б. Зал ожидания;
- В. Парикмахерская;
- Г. Камера хранения.

5. Тип пассажирского вагона.

- А. Общий;
- Б. Семейный;
- В. Купейный;
- Г. Плацкартный.

6. Основные виды магазинов.

- А. Специализированные;
- Б. Продовольственные;
- В. Большие;
- Г. Промтоварные.

7. Что запрещено пересылать посылкой?

- А. Керосин;
- Б. Обувь;
- В. Свежее мясо;
- Г. Посуду.

