

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Славская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_/Гладкова Е.В.  
«3» июня 2021г.

«Согласовано»  
Руководитель МС  
\_\_\_\_\_/Ермоленко Е.В.  
«4» июня 2021г.

«Утверждаю»  
Директор школы  
\_\_\_\_\_/Няура Р.А.  
Приказ № 83/1  
«7» июня 2021 г.

Документ подписан электронной подписью  
Владелец: Няура Роман Антанасович  
Сертификат:  
20915967A27663F2B3D97B5F2DEA04EDCF215B9B  
Срок действия с 17.02.2021 до 17.05.2022

**Адаптированная рабочая программа  
по учебному предмету « Основы социальной жизни»  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)**

**6 класс**

Составитель: Евсеев П.Ю  
учитель первой категории

г. Славск

2021г

## **1. Пояснительная записка**

Основы социальной жизни, как коррекционный предмет, направлен на практическую подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, формированию личности обучающихся с интеллектуальной недостаточностью. Воспитанию положительных навыков и привычек

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

### **• Задачи:**

- расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;
- формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;
- ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;
- практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;
- усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);
- развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.
- овладение обучающимися некоторыми знаниями и жизненными компетенциями, необходимыми для успешной социализации в современном обществе;
- развитие и совершенствование навыков ведения домашнего хозяйства; воспитание положительного отношения к домашнему труду;
- развитие умений, связанных с решением бытовых экономических задач;
- формирование социально-нормативного поведения в семье и обществе;
- формирование умений, необходимых для выбора профессии и дальнейшего трудоустройства;
- коррекция недостатков познавательной и эмоционально-волевой сфер;
- развитие коммуникативной функции речи.
- коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся на уроках Основы социальной жизни заключается в следующем:
  - развитие осознанного восприятия при знакомстве с предметами личной гигиены и активизация слухового внимания при изучении способов ухода за ними;
  - развитие наглядно-действенного внимания и восприятия при формировании навыков культурного поведения в процессе общения со старшими и сверстниками;

- развитие пространственной ориентировки и зрительного внимания при знакомстве с видами торговых предприятий и правилами приобретения товаров, при знакомстве с жилыми помещениями;
- развитие мелкой моторики рук и эстетического восприятия при знакомстве с кухонными приспособлениями и способами ухода за одеждой и обувью

## **2. Общая характеристика учебного предмета « Основы социальной жизни»**

**Цель** программы – подготовка учащихся к самостоятельной жизни и адаптации в современном социуме.

### **Задачи предмета «Основы социальной жизни»:**

- научить воспитанников правилам ведения домашнего хозяйства;
- сформировать практические знания о самостоятельной жизни, и жизненно необходимых бытовых умениях и навыках;
- коррекция личностного развития воспитанника и подготовка его к самостоятельной жизни.

Изучение предмета « **Основы социальной жизни**» в школе обеспечивает работу:

- коррекционно – обучающую;
- коррекционно – развивающую;
- коррекционно – воспитательную;
- воспитание положительных качеств личности;
- развитие способностей обучающихся к осознанной регуляции трудовой деятельности (ориентирование в задании, планирование хода работы, контроль за качеством работы).
- **Программа реализуется через следующие методы и приёмы обучения:** разнообразные по форме практические упражнения и задания, наглядные опоры, демонстрация учебных пособий и образцов, технологические карты, практические работы, сравнение и сопоставление работ учащихся и образцов изделий, анализ и синтез.
- В тематическом планировании курса предусматриваются: уроки изучения нового материала, комбинированные, обобщающие уроки, практические работы, экскурсии.
- Содержание обучения по предмету имеет практическую направленность. В программе принцип коррекционной направленности обучения является ведущим. Обучение учащихся носит воспитывающий характер.

## **3. Описание места учебного предмета « Основы социальной жизни » в учебном плане.**

Учебный предмет «Основы социальной жизни» изучается в 6 классе в объеме 34 учебных часов (1 час в неделю )

## **4. Планируемые результаты освоения учебного предмета « Основы социальной жизни »**

### **Личностные результаты**

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты** освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

В программе учебного предмета «Основы социальной жизни» выделены два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Освоение предметных результатов зависит от психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по предмету «Основы социальной жизни» не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

### **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;

умение приготовить несложные виды блюд под руководством учителя; представление о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;

знание отдельных видов одежды и обуви и некоторых правил ухода за ними; знание правил личной гигиены, умение их выполнять под руководством взрослого;

знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения;

знание названий торговых организаций, их видов и назначения; умения совершать покупки различных видов товара под руководством взрослого; представление о статьях семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;

представление о различных видах средств связи;

знание и соблюдение некоторых правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

знание названий организаций социального назначения и их назначение.

### **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 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.).

## **5.Содержание учебного предмета « Основы социальной жизни»**

Содержание программы отражено в восьми разделах: «**Введение**», «**Личная гигиена**», «**Одежда и обувь**», «**Питание**», «**Жилище**», «**Культура поведения**», «**Торговля**», «**Транспорт**».

Каждый из разделов, основываясь на академической и жизненной компетенции, полученных на предыдущих этапах обучения, расширяет объем теоретических сведений и сложность практических навыков.

Изучение данного предмета направлено на: развитие навыков самообслуживания, самостоятельного ведения домашнего хозяйства, ориентировки в ближайшем окружении и возможности более широкой жизненной ориентации, обеспечение безопасности жизнедеятельности; усвоение морально-этических норм поведения, навыках общения с людьми в разных жизненных ситуациях;

понимание роли семьи и семейных отношений в жизни человека, общества и государства, в воспитании и развитии ребенка, формировании правильного уклада семейных отношений.

- В разделе «**Введение**» необходимо дать обучающимся представление о предмете, назначении кабинета, правилах поведения в кабинете.

- Раздел «**Личная гигиена**» знакомит обучающихся с последовательностью выполнения утреннего и вечернего туалета, периодичностью и правилом чистки ушей, правилам охраны зрения при чтении, просмотре телепередач, о вреде курения и алкоголя.

- При изучении раздела «**Одежда и обувь**» обучающиеся выделяют виды одежды, обуви и их назначение, знакомятся с правилами ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстиля).

- Раздел «**Питание**» содержит несколько тем разной сложности усвоения.

Особое внимание уделяется изучению правил техники безопасности и соблюдению санитарно-гигиенических норм. При сервировке стола уделяется последовательности работы и эстетической стороне.

Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств:

трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры; организация труда; экономическое и бережное отношение к продуктам, оборудованию.

- Раздел «**Культура поведения**» направлен на формирование морально этических норм поведения обучающихся.

- В разделе «**Жилище**» обучающиеся знакомятся с видами жилых помещений, закрепляют понятие о почтовом адресе своего дома и школы, знакомятся с правилами организации рабочего места школьника.

- Тематика разделов программы «**Транспорт**», «**Торговля**» напрямую связана с местонахождением учебного заведения, дает представление о том, как вести себя в общественном транспорте, о соблюдении правил дорожного движения. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи.

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.

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

## **6. Тематическое планирование предмета «Основы социальной жизни» ( 6 класс, 34ч.)**

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	<b>Личная гигиена и здоровье</b>	<b>4</b>	
1	Значение закаливания для здоровья человека. Способы закаливания, правила и приёмы выполнения процедур.	1	Совместные действия Учителя и обучающегося.
2	Составление комплекса утренней гимнастики. обучающегося. Необходимость одеваться по погоде, закалять свой организм и соблюдать правила личной гигиены. Уход за телом: за кожей рук, ног, ногтями. Приёмы обрезания ногтей на руках, ногах.	1	
3	Косметические средства для ухода за кожей, необходимость чтения инструкций. Гигиенические требования к использованию личного белья.	1	
4	Просмотр учебного фильма о вреде наркотиков и токсических веществ. Беседе по содержанию фильма, выводы о губительном влиянии вредных привычек.	1	
	<b>2. Одежда и обувь</b>	<b>8</b>	
5	Значение опрятного вида человека. Санитарно гигиенические требования к одежде, правила личной гигиены и внешнего вида.	1	Выполнение работ по образцу, самостоятельно. Беседа.
6	Правила повседневного ухода и поддержания одежды в порядке. Классификация пуговиц.	1	
7	Самостоятельное пришивание пуговиц, крючков.	1	
8	Соблюдение правил ТБ с колющими и режущими инструментами.	1	
9	Виды белья, его назначение. Правила и приёмы ручной стирки изделий из х/б тканей.	1	
10	Подбор моющих средств согласно инструкции. Правила безопасной работы с бытовыми химическими средствами.	1	
11	Устройство утюга. Символы обозначения температуры нагрева на утюге, правила ТБ.	1	

	Выполнение практических заданий.		
12	Устройство утюга. Символы обозначения температуры нагрева на утюге, правила ТБ. Выполнение практических заданий.	1	
	<b>3. Питание</b>	<b>9</b>	
13	Правила приготовления пищи. Правила выбора доброкачественных продуктов, определение срока хранения.	1	Выполнение работ по образцу, самостоятельно. Беседа.
14	Способы хранения продуктов и готовой пищи.	1	
15	Устройство холодильника. Правила размещения продуктов в холодильнике. Уход за холодильником. Виды круп, правила хранения.	1	
16	Блюда из круп. Рецепт приготовления каш и их виды. Приготовление гречневой (манной) каши с помощью учителя.	1	
17	Правила хранения и первичной обработки овощей, плодов, ягод, грибов. Чистка и нарезка. Приготовление салата по рецепту.	1	
18	Виды чая и кофе, способы заварки чая.	1	
19	Сервировка стола к чаепитию. Молочные продукты, правила их хранения. Значение кипячения молока.	1	
20	Соблюдение правил гигиены приготовления пищи и ТБ.	1	
21	Соблюдение правил гигиены приготовления пищи и ТБ.	1	
	<b>4. Семья</b>	<b>2</b>	
22	Состав семьи. Имена, отчества, фамилии членов семьи, возраст, место работы, должность. Взаимоотношения в семьях, распределение хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи. Обсуждение проблемных ситуаций.	1	Беседа.
23	Права и обязанности членов семьи. Правила поведения в семье. Уважительное отношение к старшим по возрасту, забота о младших членах семьи	1	
	<b>5. Жилище</b>	<b>2</b>	
24	Название кухонной мебели, её назначение. Коммунальные удобства в городе и селе.	1	Беседа.



25	Правила пользования общими коммунальными удобствами в многоквартирных домах (лифт, домофон, мусоропровод, почтовые ящики).	1	
	<b>6. Транспорт</b>	<b>2</b>	
26	Классификация транспортных средств. Виды городского транспорта. Правила пользования и маршруты работ по образцу, передвижения. Выбор наиболее рационального маршрута. Схемы маршрутов. Стоимость проезда по городу и расчет стоимости проезда от дома до школы и обратно. «Пригородный транспорт», его виды. Расписание движения автобусов и электричек. Службы вокзалов и их назначение.	1	Выполнение работ по образцу, самостоятельно. Беседа.
27	Правила дорожного движения и правила поведения в общественных местах.	1	
	<b>7. Охрана здоровья</b>	<b>2</b>	
28	Виды медицинских учреждений, профессии работников медицинских учреждений. Функции врачей – специалистов.	1	Выполнение работ по образцу, самостоятельно. Беседа
29	Видах медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Измерение температуры, обработка ран, порезов с помощью специальных средств. Медицинская аптечка, чтение инструкции.	1	
	<b>8. Учреждения и организации</b>	<b>1</b>	
30	Образовательные учреждения: дошкольные, школьные и дополнительного образования. Виды этих учреждений. Основные направления их работы. Правила поведения в общественных местах.	1	Беседа
	<b>9. Средства связи</b>	<b>3</b>	
31	История развития средств связи. Основные средства связи, их назначение. Виды почтовых отправлений, писем.	1	Выполнение работ по образцу, самостоятельно. Беседа
32	История развития средств связи. Основные средства связи, их назначение. Виды почтовых отправлений, писем.	1	
33	Порядком отправления писем различного вида и стоимость пересылки. Индекс почтового отделения, запись адреса на конверте.	1	
	<b>10. Повторение</b>	<b>1</b>	
34	Повторение и обобщение изученного	1	Выполнение работ по

	материала. Выполнение элементарных заданий по инструкции с ,помощью учителя от начала до конца.		образцу, самостоятельно. Беседа
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	

## 7. Описание материально-технического обеспечения

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: сборник 1 ./ Под ред. В.В. Воронковой. Гуманитар. изд. центр “ВЛАДОС” 2011г.

Рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» разработана на основе программ 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 год;

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 год;  
Воронкова В.В. «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательный учреждений VIII вида. ВЛАДОС, 2012 год без изменений.

### Для обучающихся :

Рабочая тетрадь “Разговор о правильном питании”, Москва “Олма-пресс”, 2002г.

В.В.Иванова Энциклопедия для девушек «Девчоночьи секреты» Москва «Лабиринт – К» 2007г.

Меню на каждый день. Москва «Аст – Пресс СКД» 2004

### Материально-техническое обеспечение

1. Индивидуальные карточки – задания.
2. Демонстрационные пособия по темам.
3. Раздаточный материал.
4. Плакаты, наглядные пособия