

Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №82»
Октябрьского района

г. Саратов

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

 /Куликова О.В./

Протокол № 1 от

«30» август 2023г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УР

 /Зиновьева Е.Е.

«30» август 2023г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МОУ «СОШ №82»

 /Колтунова И.Е.

Приказ № 350 от

«31» август 2023г.



РАБОЧАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Основы социальной жизни»

5 класс

г. Саратов

2023 г.

Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа (далее АРП) учебного предмета «Основы социальной жизни» (далее ОСЖ) составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы» под редакцией В. В. Воронковой. М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2013г.Сб. № 1.

АРП учебного предмета ОСЖ рассчитана на 5 лет

Целью данной программы является развитие социальной компетентности у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и подготовка их к самостоятельной жизни в социуме.

Основные задачи, которые призван решать этот учебный предмет, состоят в следующем:

- 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.

Общая характеристика учебного предмета «Основы социальной жизни»

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушением интеллекта необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь.

Виды контроля осуществляются в виде практических работ, в виде тестов по пройденным темам.

Программа определяет 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.

Рабочая программа по «Основам социальной жизни» является компенсаторно-адаптационной, детализирует и раскрывает содержание, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения социально-бытовой ориентировки, которые определены типовой программой.

Место учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» включен в обязательную часть учебного плана - предметную область «Человек и общество».

Реализация рабочей программы учебного предмета «Основы социальной жизни» (5 класс) рассчитана на 68 часов, (34 учебные недели, по 2 часа в неделю)

Содержание учебного предмета

Программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 5 классе включает следующие разделы:

1. Личная гигиена.
2. Одежда и обувь
3. Питание.
4. Семья.
5. Культура поведения.
6. Жилище.
7. Транспорт.
8. Торговля.
9. Средства связи.
10. Медицинская помощь.

Планируемые результаты освоения программы

Освоение обучающимися рабочей программы, предполагает достижение личностных и предметных результатов.

Личностные результаты освоения учебной программой по предмету «Основы социальной жизни» для обучающихся 5 класса включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты включают знания и умения, специфичные для учебного предмета «Основы социальной жизни», опыт по получению нового знания, возможности их применения в практической деятельности:

- 1) Формирование интереса к изучению предмета;
- 2) Овладение общепринятыми нормами поведения и самообслуживанием в обществе.

В рабочей программе по предмету «Основы социальной жизни» для обучающихся 5 класса предусмотрено два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень (является обязательным для большинства обучающихся):

- 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 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 предприятий бытового обслуживания и их назначения;
- решение типовых практических задач под руководством педагога посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;
- знание названий торговых организаций, их видов и назначения;
- совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;
- представления о различных видах средств связи;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);
- знание названий организаций социальной направленности и их назначения;

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).

Базовые учебные действия:

1. Личностные учебные действия — осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе. То есть, ЛУД обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

2. Коммуникативные учебные действия - обеспечивают способность вступать в коммуникацию со взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

Включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

3. Регулятивные учебные действия - обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

Включают следующие умения:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои дейс-

ствия и действия одноклассников;

- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

4. Познавательные учебные действия - представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать; писать; выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Учебно– методическая и справочная литература

1. Основы социальной жизни: 5-й класс: учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы/ С.В. Комарова, Е.Л. Александрова. – М.: Просвещение, 2023.
2. 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 год – 136 с.
3. Дерябина С.П. Социально-бытовая ориентировка. 5-9 классы: контрольно-измерительные материалы: варианты текстовые задания / С.П. Дерябина Волгоград: – Издательство Учитель, 2020.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Перечень разделов и тем	Виды учебной деятельности	Количество часов
<p>Вводный урок. Знакомство с предметом «Основы социальной жизни». Вводный инструктаж по охране труда</p>		1
<p>Личная гигиена и здоровье:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. - Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. - Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. - Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. - Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач. 	<p>В данном разделе изучить правила гигиены школьника, познакомить с правильным режимом дня. Слушание рассказа учителя о правилах ухода за личными вещами, предназначенными для выполнения утреннего и вечернего туалета, его значении для организма человека.</p>	8
<p>Охрана здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. - Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. - Первая помощь при ушибах и травмах. - Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. 	<p>Показать практические навыки оказания первой медицинской доврачебной помощи. Рассмотреть разные виды помощи и способы. слушание рассказа учителя о вирусных и инфекционных заболеваниях, их вреде для организма человека, профилактике заболеваний;</p> <ul style="list-style-type: none"> -участие в беседе по теме урока; -рассказ о профилактических мерах по предупреждению заболеваний; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради; 	4

<p>Жилище:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. - Коммунальные удобства в городе и сельской местности. - Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. - Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. - Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. - Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. - Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. - Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат. 	<p>Слушание рассказа учителя о видах и типах жилых, так же о помещениях разных исторических эпох;</p> <ul style="list-style-type: none"> -участие в беседе о жилищных условиях учащихся; -выполнение записей в тетради; <p>работа с дидактическим материалом (картинки с изображением зданий, комнат);</p> <p>В данном разделе ученик должен овладеть навыками ведения домашнего хозяйства: знать уход за домашними животными, ознакомиться с пространством жилого помещения. Уметь ориентироваться на кухне, знать нагревательные приборы и ТБ в работе с ними. Выполнять гигиенические требования в уходе за жилищем, знать правила ухода за убранством комнат.</p>	<p>8</p>
<p>Одежда и обувь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. - Головные уборы: виды и назначение. - Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. - Магазины по продаже различных видов одежды. - Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. - Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. - Чтение условных обозначений на этикетках. - Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. - Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен. - Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила 	<p>Слушание рассказа учителя о видах одежды, головных уборах, обуви, назначении;</p> <ul style="list-style-type: none"> правилах ухода за одеждой; -участие в беседе об уходе за личной одеждой, правилах ее ношения; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради; <p>В данном разделе необходимо ориентироваться в видах одежды, головных уборах, их видах и назначении.</p> <p>Научиться правилам ухода за одеждой и обувью. Изучить магазины по продаже одежде и уметь ориентироваться в них.</p>	<p>13</p>

<p>пользования прачечной.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. - Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. - Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека. 		
<p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей - Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. - Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. - Гигиена приготовления пищи. - Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. - Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. - Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. - Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. - Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. - Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. - Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. - Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. - Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение. - Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование 	<p>Слушание рассказа учителя о значении питания в жизни человека; о требованиях, предъявляемых к питанию (сбалансированность, рациональность, режим питания);</p> <ul style="list-style-type: none"> - участие в беседе об организации питания в домашних условиях; - ответы на вопросы учителя; - выполнение записей в рабочей тетради; - работа с дидактическим материалом (рассматривание картинок с изображением различных продуктов питания); <p>Ученик должен ознакомиться с режимом правильного питания, уметь составлять рацион и подбирать продукты. Владеть гигиеной приготовления пищи. Знать назначение многих продуктов, их разнообразие, виды и способы приготовления простых блюд.</p>	14
<p>Транспорт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Городской транспорт. Виды городского транспорта. - Правила поведения в городском транспорте. - Проезд из дома в школу. - Виды общественного транспорта: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. - Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, 	<p>Слушание рассказа учителя о видах городского транспорта, его назначении, правилах пользования; исторические сведения о возникновении и использовании транспорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участие в беседе об опыте пользования городским общественным транспортом; - ответы на вопросы учителя; 	7

<p>основные службы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт. - Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы. 	<ul style="list-style-type: none"> -выполнение записей в рабочей тетради (виды транспорта, правила поведения); -работа с дидактическим материалом (рассматривание картинок с изображением различных видов общественного транспорта); <p>В данном разделе необходимо познакомиться с разными видами транспорта, их назначением, внешними отличиями друг от друга.</p>	
<p>Средства связи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. - Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка. - Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления. - Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). - Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Культура разговора по телефону. 	<p>Слушание рассказа учителя о современных средствах связи, их назначении, правилах безопасного пользования; исторических сведениях о возникновении средств связи;</p> <ul style="list-style-type: none"> -участие в беседе об опыте пользования различными средствами связи; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради (виды средств связи); -работа с дидактическим материалом (соотнесение видов средств связи и области их применения, рассматривание картинок с изображением различных средств связи); - просмотр презентации, видеофрагментов; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. <p>Иметь представление об основных средствах связи, их работе, видах, ценности в современном мире. Научиться культуре поведения разговора по телефону и знать о негативном влиянии телефона на организм человека.</p>	5
<p>Предприятия, организации, учреждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. - Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. 	<p>Знать названия предприятий, их структуру работы, назначение.</p>	2

<p>Культура поведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Осанка. -Правила поведения за столом. -Разговор со старшими и взрослыми. - Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании. 	<ul style="list-style-type: none"> - Рассказывают о правилах поведения за столом. - рассказывают о правилах разговора со старшими и сверстниками. 	4
<p>Семья:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Родственные отношения в семье. Состав семьи. - Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. - Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др. правильная, рациональная организация досуга. - Досуг как развитие постоянного интереса к какому либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т. д. - Отдых. Отдых и его разновидности. 	<p>Слушание рассказа учителя о семье, взаимоотношениях членов семьи между собой, определении степени родства членов семьи;</p> <ul style="list-style-type: none"> -участие в беседе сложившихся семейных отношениях; -рассказ о членах своей семьи (называние ФИО, дня рождения месте работы); -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради (определение семьи); -работа с дидактическим материалом (заполнение данных о членах своей семьи); -просмотр презентации, видеофрагментов; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. <p>Необходимо чётко знать свою семью, своих родственников, значимые семейные праздники и ценности, передаваемые из поколения в поколение.</p> <p>А также иметь представление о семейном досуге и отдыхе, возможности привести примеры из своей жизни.</p>	2
<p>Итого:</p>		Всего 68 часов

