

**Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
« Школа с ограниченными возможностями здоровья г. Вятские Поляны»**

ПРИНЯТО

на заседании методического
совета

Протокол №_3__

от «29_»__08__2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебно – воспитательной работе

_____Г.Н. Гайнуллина

«_30_»_08_2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГБОУ ШО
Вятские Поляны

_____Р.Р.Биктагиров

Приказ №_88_____

от «_30_»__08__2024 г.



**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по основ социальной жизни
для обучающихся 5 класса**

Автор-составитель: Хабибрахманова Анна Александровна
учитель математики, высшей
квалификационной категории

г. Вятские Поляны

2024-2025 уч. г.

учебному предмету «Основы социальной жизни» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО (вариант 1)), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» относится к предметной области «Человек и общество» и является обязательной частью учебного плана. Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» В 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

ФАООП УО (вариант 1) определяет цель и задачи учебного предмета «Основы социальной жизни».

Цель обучения – практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Задачи обучения:

- 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 5 классе определяет следующие задачи:

- формирование знаний о представлениях 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 отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
- формирование знаний о способах хранения и переработки продуктов питания;
- формирование умения составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- формирование умений соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- формирование умений соблюдать правила поведения в доме и общественных местах.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Обучение «Основам социальной жизни» в 5 классе носит основы 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 5 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 первом году обучения программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, на повышение общего уровня культуры и отношений в семье. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли и транспорта. Особое внимание уделяется темам, направленным на обучение соблюдению санитарных норм в быту, формированию безопасного и здорового образа жизни, выполнение ежедневных домашних обязанностей. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование культуры поведения, как в кругу семьи, так и в общественных местах.

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 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. 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.

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.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы, тесты
1	Вводный урок	1	1
2	Личная гигиена и здоровье	9	1
3	Охрана здоровья	4	
4	Жилище	12	1
5	Одежда и обувь	8	1

6	Питание	22	1
7	Транспорт	5	
8	Средства связи	3	
9	Семья	3	
10	Итоговое занятие	1	1
	Итого:	68	6

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- овладение элементарными социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение начальными навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о разных группах продуктов питания;

- знать отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам; понимать их значения для здорового образа жизни человека;
- иметь представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- знать отдельные виды одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;
- соблюдать усвоенные правила в повседневной жизни;
- знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством взрослого;
- знать и соблюдать правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

Достаточный уровень:

- знать способы хранения и переработки продуктов питания;
- составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- соблюдать правила поведения в доме и общественных местах;
- иметь представления о морально-этических нормах поведения.

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.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол- во часов	Домашнее задание	По плану	По факту	Контроль ные работы
	Вводный урок	1				
1	Вводный урок. Знакомство с предметом. Вводный инструктаж по охране труда	1				1
	Личная гигиена и здоровье	9ч.				
2	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека	1				
3	Правила личной гигиены в течение дня	1				
4	Личные вещи для совершения туалета. Правила содержания личных вещей	1				
5	Гигиена тела. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук	1				
6	Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах	1				
7	Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания	1				
8	Способы и приемы выполнения различных видов процедур,	1				

	физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики					
9	Гигиена зрения	1				
10	Важные правила здорового человека	1				1
	Охрана здоровья	4ч.				

11	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная	1				
12	Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела	1				
13	Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств	1				
14	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний	1				
	Жилище	12				
15	Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности	1				
16	Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Назначение жилых комнат	1				
17	Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение нежилых (подсобных) помещений	1				
18	Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах	1				

19	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	1				
20	Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений	1				
21	Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновая печь	1				
22	Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами	1				
23	Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней	1				
24	Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода	1				
25	Предметы для сервировки стола: назначение, уход	1				
26	Домашний почтовый адрес. Почтовый адрес дома, школы	1				1
	Одежда и обувь	8				
27	Виды одежды в зависимости от пола и возраста. Назначение. Способы ношения	1				
28	Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды. Правила хранения	1				
29	Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года. Назначение (спортивная, домашняя, выходная и т.д). Виды материалов	1				

30	Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила	1				
31	Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов в сохранении здоровья человека	1				
32	Значение опрятного вида человека	1				
33	Магазины по продаже различных видов одежды	1				
34	Правила поведения в магазине. Порядок покупки товара	1				1
	Питание	22				
35	Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей	1				
36	Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания					
37	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания	1				
38	Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование	1				

39	Гигиена приготовления пищи. Виды посуды. Кухонные принадлежности	1				
40	Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды	1				
41	Молоко и молочные продукты: правила хранения. Значение кипячения молока	1				
42	Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп)	1				
43	Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции	1				
44	Хлеб и хлебобулочные изделия. Правила хранения хлебобулочных изделий	1				
45	Чай. Правила заваривания чая	1				
46	Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение	1				
47	Завтрак.	1				

	Составление меню для завтрака					
48	Сервировка стола к завтраку. Посуда для завтрака. Повторный инструктаж по охране труда	1				
49	Приготовление некоторых блюд для завтрака. Виды бутербродов	1				
50	Приготовление бутербродов: простых и сложных, канапе	1				
51	Приготовление некоторых блюд для завтрака. Блюда из яиц	1				
52	Приготовление некоторых блюд для завтрака. Яйца отварные; яичница-глазунья	1				
53	Стоимость и расчет продуктов для завтрака	1				
54	Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах	1				
55	Поведение за столом. Правила приема пищи	1				
56	Повторный инструктаж по охране труда. Итоговое занятие по теме	1				1
	Транспорт	5				
57	Городской транспорт. Виды городского транспорта	1				
58	Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте	1				
59	Правила дорожного движения	1				
60	Проезд из дома в образовательную организацию	1				

61	Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда	1				
	Средства связи	3				
62	Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования	1				

63	Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона	1				
64	Номера телефонов экстренной службы	1				
	Семья	3				
65	Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст, дни рождения	1				
66	Место работы членов семьи, должности, профессии	1				
67	Семейные традиции. Моя семья	1				
	Итоговое занятие	1				
68	Итоговое занятие	1				1

Ресурсное обеспечение

Научная литература.

- 1) Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классов. Сборник 1. Под редакцией В.В. Воронковой – М., ВЛАДОС, 2011г.
- 2) Социально-бытовая ориентировка. 5-9 классы: развернутое тематическое планирование /авт.-сост. С.А. Львова. – Волгоград: 2011.
- 3) Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: Пособие для учителя/ Под ред. А.М. Щербаковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. – 304 с.: ил. – (Коррекционная педагогика)
- 4) Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы: пособие для учителя/ С.А. Львова. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005. – 136 с.: ил. – (Коррекционная педагогика).
- 5) Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Методическое пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2003. – 192 с. – (Коррекционная школа).

Дополнительная литература.

- 1) Медико-санитарная подготовка учащихся: В. Н. Завьялов, М.И. Гоголев, В.С. Мордвинов и др.; под ред. П.А. Курцева, М.: Просвещение, 1988. - 112 с.
- 2) Коструб А.А.- медицинский справочник туриста. - М.: Проф-издат, 1986. - 240 с.
- 3) Книга для девочек: Сборник/ Н. Сухова, В. Ярцев- Новосибирск: «Мангазея», 1996. - 352 с.

Наглядный материал.

- 1) Плакаты по основным темам.
- 2) Дидактический материал для индивидуальной работы.

Тематические планы.

- 1) Календарно-тематическое планирование по ОСЖ для 5 класса.

Экранно-звуковые пособия.

- 1) Видеофрагменты, отражающие темы уроков.
- 2) Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения.