

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Глядянская средняя общеобразовательная школа»

<p>«Рассмотрено» на заседании ППк протокол № 1 от «30» августа 2023 г. Председатель ППк <u>Т.Л. Кекулова</u> На заседании педагогического совета Протокол №1 от 31 августа 2023 г.</p>	<p>«Утверждаю» И.О. директора МКОУ «Глядянская СОШ» <u>Т.Н. Леонова</u> Приказ 164/1 от «31» августа 2023 г.</p>
--	--

АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА (вариант 9.1)  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ НА ДОМУ  
учебного предмета  
ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ  
предметной области "Человек и общество"

Для 7 класса  
0,5 часа в неделю (всего 17 ч.)

Составитель учитель  
первой квалификационной  
категории Шестерикова В.В.

с. Глядянское  
2023 г.

**Пояснительная записка.** Рабочая программа по учебному предмету "Основы социальной жизни" предметной области "Человек и общество" разработана в соответствии с требованиями Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022г. №1026), Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с учетом особенностей психофизического развития ребёнка, индивидуальных возможностей и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. У обучающейся поставлен диагноз – умственная отсталость легкой степени, структурная фокальная эпилепсия, дебют. По заключению Центральной ПМПК у ребенка имеются особенности в психическом развитии, является ребенком с ОВЗ; при организации образовательного процесса нуждается в создании специальных условий для получения образования, формировании базовых учебных действий, формировании и развитии социально-бытовых ориентировок, коррекции нарушений развития и социальной адаптации на основе специальных педагогических подходов, в коррекционно-развивающей работе и психолого-педагогической помощи на занятиях с педагогом-психологом по стимуляции сенсорно-перцептивных, мнемических и интеллектуальных процессов.

Часы распределены по предметам с учетом индивидуальных особенностей. Учебная недельная нагрузка по заключению ВК Филиала ГБУ «Межрайонная больница №3» (справка ВК № 57 от 30.08.2023г.) – 10 часов. Учебное занятие длится не более 40 минут, с перерывом между занятиями не менее 10 минут.

Учебный предмет "Основы социальной жизни" имеет своей **целью** практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном 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.

**Место предмета в учебном плане.** На изучение предмета отводится 17 часов (по 0,5 часа в неделю).

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Основы социальной жизни".**

**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;

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 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 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 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;  
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 учебного предмета.**

##### *Личная гигиена и здоровье*

*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. Правила содержания личных вещей.

Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки). *Особенности соблюдения личной гигиены подростком.* Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).

Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики. Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.

Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.

Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач

*Охрана здоровья. Виды медицинской помощи:*

*доврачебная и врачебная.*

Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого ("зеленки")). 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. Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту. Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.

*Жилище.*

*Уход за жилищем.* Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.

*Домашние животные.* Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. Наиболее распространенные болезни некоторых животных.

Ветеринарная служба.

*Одежда и обувь.*

Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека.

Магазины по продаже различных видов одежды.

Значение опрятного вида человека.

Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках.

Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек.

Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.

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).

Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.

Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года, назначения (спортивная, домашняя, выходная), вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная). Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.

Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.  
*Питание.*

Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.

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

Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).

*Транспорт.* Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.

Проезд из дома в образовательную организацию. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.

Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.

*Средства связи.* Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.

Почта. Работа почтового отделения связи "Почта России". Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.

Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.

Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки

*Предприятия, организации, учреждения.* Образовательные организации. Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих. 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).

Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки, правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров.

Учебно - тематическое планирование уроков в 7 классе

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Личная гигиена и здоровье.	4
2	Охрана здоровья. Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.	2
3	Жилище.	2
4	Одежда и обувь.	4
5	Питание	1
6	Транспорт.	1
7	Средства связи.	1
8	Предприятия, организации, учреждения.	1
9	Семья.	1
	Итого	17 ч

- Т.А.Девяткова «Социально-бытовая ориентировка в СКО (У) VIII вида М. 2003 г.
- В.В.Гладкая «Социально-бытовая подготовка воспитанников С (К) ОУ VIII вида. М.: НЦЭНАС, 2006 г.
- В.В.Воронкова «Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в С (К) О школе VIII вида. М.: ВЛАДОС, 2003 г.
- Социально-бытовая ориентировка» 5-9 кл. С.А. Львова, Волгоград: «Учитель» 2012г.
- С.П. Дерябина «Контрольно-измерительные материалы по Социально-Бытовой Ориентировки» 5-9 кл. Волгоград: «Учитель», 2013 г.
- Синица Н.В. Технология. Технологии ведения дома: методическое пособие /Н.В. Синица. – М.: Вентана-Граф, 2013г.
- Львова С.А. Практический материал к урокам социально- бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) образовательной школе VIII вида. Пособие для учителя. 5 - 9 классы. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2013г.
- Субчева В.П. Социально - бытовая ориентировка. Методическое пособие:5-9 классы.- М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2013г.
- С.В. Вахрамеева «Социально - бытовая ориентировка» 6 класс. Волгоград: «Учитель», 2016 г.
10. Образовательные электронные ресурсы:
- <http://www.school.edu.ru/> -Российский образовательный портал
- <http://www.1september.ru/ru/> - газета «Первое сентября»
- <http://all.edu.ru/> - Все образование Интернета
- <https://ppt4web.ru/biologija> - коллекция презентаций
- <https://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования