

СОГБОУ «Вяземская школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

<b>ПРИНЯТО</b> Педагогическим советом Протокол № 1 От «30» августа 2022 г.	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Приказ № 120 от «01» сентября 2022 г.
---	---

**Адаптированная рабочая учебная программа  
по ФГОС УО (ИН) Вариант 1  
по предмету**

**«Основы социальной жизни»**

**6 класс**

**2022 - 2023 уч. год**  
*срок реализации программы*

Составила:  
учитель Крылова А. А.

2022г.

## **1. Пояснительная записка**

Адаптированная образовательная рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» (вариант 1) разработана в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования и составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 ФЗ от 19.12.2012;
- Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2014 г. № 1599;
  - Адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» на 2022-2023 учебный год.
  - Учебного плана СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» на 2022-2023 учебный год.
  - Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

### **Цель программы:**

Практическая подготовка обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме;

формирование знаний и умений, способствующих социальной адаптации, повышение уровня общего развития обучающихся.

### **Основные задачи:**

- Развитие навыков самообслуживания, самостоятельного ведения домашнего хозяйства, ориентировки в ближайшем окружении и возможности более широкой жизненной ориентации, обеспечения безопасности жизнедеятельности.
- Усвоение морально-этических норм поведения, навыков общения с людьми в разных жизненных ситуациях.
- Понимание роли семьи и семейных отношений в жизни человека, общества и государства, в воспитании и развитии ребёнка, сохранении и укреплении

его соматического, физического и психического здоровья, формировании правильного уклада семейных отношений.

- 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;
- Развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств личности.

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

Курс «Основы социальной жизни» направлен на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышения уровня общего развития учащихся.

Настоящая программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей учащихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объёма 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 придётся обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь.

Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей и т. д.

Курс «Основы социальной жизни» тесно связан с уроками русского языка (закрепление навыков письма при выполнении письменных работ), математики (математический расчет по формулам при подсчете семейного бюджета, продовольственной корзины, пересылки денежных средств и т.п.), географии (знакомство с географическим расположением мест производства продуктов питания, потребительских товаров, промышленных предприятий), биологии ( знакомство с работой внутренних органов, принимающих участие в переваривании пищи, производство продуктов и товаров массового

потребления), трудового обучения(выполнение практических заданий по уходу за одеждой).

Обучение носит коррекционную и практическую направленность, что определяется содержанием и структурой учебного предмета.

При изучении курса "Основы социальной жизни" используется разноуровневый подход к формированию знаний с учетом психофизического развития, и индивидуальных особенностей учеников.

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

В зависимости от задач урока используются разные формы организации практических работ, как коллективные (бригадные), так и индивидуальные (выполнение учениками всех операций под руководством учителя).

На занятиях отводится время для изучения правил техники безопасности, формирования умений пользоваться нагревательными электрическими и механическими бытовыми приборами, и приспособлениями, колющими и режущими инструментами, а также навыкам обращения со стеклянной посудой, кипятком и т. д.

Программа предназначена для 6 класса и рассчитана на 34 часа, по 1 часу в неделю в течение учебного года.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

<b>Содержание</b>
<b>Транспорт – 3 часа</b>
<i>Пригородный транспорт.</i> Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание
<b>Личная гигиена и здоровье- 5 часов</b>
<i>Гигиена тела.</i> Уход за телом, кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах. <i>Закаливание организма.</i> 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. Вредные привычки и способы предотвращения их появления.
<b>Одежда и обувь – 3 часа</b>
<i>Значение опрятного вида человека.</i> 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.

### **Питание - 8 часов**

*Мясо и мясопродукты;* первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.

*Яйца, жиры.* Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.

*Овощи, плоды, ягоды и грибы.* Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.

*Мука и крупы.* Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.

### **Жилище – 4 часа**

*Комнатные растения.* Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

*Кухонная утварь.* Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.

*Кухонное белье:* полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.

*Кухонная мебель:* названия, назначение.

### **Семья – 1 час**

Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.

### **Охрана здоровья – 3 часа**

*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.

### **Средства связи -2 часа**

*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.

## Контроль и учет знаний - 4 часа

### 3. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса

#### Предметные результаты

*Обучающиеся научатся:*

- знать основные виды пригородного транспорта, стоимость проезда, расписание;
- знать правила личной гигиены и уметь их выполнять;
- иметь представления о разных группах продуктов питания, понимать их значение для здорового образа жизни человека;
- уметь приготовить несложные виды блюд;
- иметь представление о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знать отдельные виды одежды и обуви, некоторые правила ухода за ними;
- знать правила закаливания организма, правила обтирания, правила соблюдения личной гигиены во время физических упражнений, походов, правила ухода за руками и ногами;
- иметь представление о различных видах средств связи; видах почтовых отправлений и телеграфных услуг, стоимость почтовых отправлений;
- оказанию первой доврачебной помощи, измерять температуру тела, пользоваться специальными и перевязочными средствами;
- правилам поведения в семье, распределять обязанности, оказывать помощь старшим и младшим членам семьи, иметь домашние обязанности;
- гигиенические требования к жилому помещению, уметь ухаживать за комнатными растениями, проводить уборку помещения;
- правила стирки изделий, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами.

#### Личностные результаты

*У обучающихся будут сформированы:*

- навыки ухода за руками и ногами, умение подбирать косметические средства для ухода за кожей рук, косметические средства для ухода за ногами;
- умение отваривать макаронные изделия, варить кашу на воде и молоке, отваривать картофель и готовить пюре, готовить запеканки из овощей и творога, оформлять готовые блюда, сервировать стол;
- находить по справочнику индекс предприятий связи, записывать адреса с индексом на конвертах, составлять различные тексты телеграмм, заполнять телеграфные бланки;

- записываться на прием к врачу, вызывать врача на дом, приобретать лекарство в аптеке;
- проводить сухую и влажную уборку помещения, чистить ковры, книжные полки, батареи, ухаживать за полом в зависимости от покрытия, используя бытовые химические средства, ухаживать за комнатными растениями;
- пришивать пуговицы, крючки, кнопки, зашивать одежду. Подшивать платья, брюки, рукава. Подбирать моющие средства для стирки, стирать и гладить изделия;
- выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу, ориентироваться в расписании движения транспорта, определять направление и зоны, пользоваться кассой-автоматом при покупке билетов на пригородные поезда.

### Предметные результаты

<b>Минимальный уровень</b>	
<b>Умеют</b>	<b>Знают</b>
<b>Транспорт</b>	
Оплачивать проезд, приобретать билеты	Правила пользования автобусами и электричками пригородного сообщения
<b>Личная гигиена и здоровье</b>	
Ухаживать за телом, руками и ногами. Выполнять утреннюю гимнастику, принимать водные процедуры	Основные правила ухода за телом, руками и ногами. Основные способы закаливания, комплекс утренней гимнастики
<b>Одежда и обувь</b>	
Выполнять повседневный уход за одеждой: чистку, ручную и машинную стирку под контролем взрослых	Правила ручной и машинной стирки и приемы повседневного ухода за одеждой
<b>Питание</b>	
Выполнять первичную обработку яиц, овощей, плодов, ягод, муки и круп, уметь готовить их для хранения. Размораживать мясо при помощи микроволновки	Виды жиров, яиц, муки, круп, мяса, способы их хранения Приемы первичной обработки овощей, плодов, ягод и грибов, муки и круп
<b>Жилище</b>	
Производить элементарный уход за комнатными растениями, кухонной посудой и утварью, мебелью и бельем	Виды комнатных растений, элементарные способы ухода за ними. Виды кухонной утвари и правила ухода за ней. Предметы для сервировки стола. Кухонную мебель, название и назначение
<b>Семья</b>	
Выполнять свои обязанности в семье	Ближних родственников, свои обязанности в семье

<b>Охрана здоровья</b>	
Измерять температуру тела, обрабатывать раны, порезы и ссадины.	Виды медицинской помощи, способы измерения температуры тела, способы обработки ран, порезов и ссадин. Средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний
<b>Средства связи</b>	
Отправлять письма различного вида	Основные средства связи, виды почтовых отправлений и виды писем
<b>Достаточный уровень</b>	
<b>Транспорт</b>	
Ориентироваться в расписании, оплачивать проезд, приобретать билеты	Основные средства пригородного сообщения, стоимость проезда до ближайших населенных пунктов
<b>Личная гигиена и здоровье</b>	
Ухаживать за телом, руками и ногами, подбирать косметические средства. Выбирать способы закаливания и выполнять их	Основные косметические средства для ухода за телом, рукам и ногами и правила их использования. Основные способы закаливания, их выбор и правила выполнения
<b>Одежда и обувь</b>	
Выбирать вид ухода за одеждой в зависимости от обозначения на этикетке и выполнять их	Значение опрятного вида человека, правила и приемы ухода за одеждой в зависимости от обозначения на этикетке
<b>Питание</b>	
Выполнять первичную обработку яиц, овощей, плодов, ягод, муки и круп, уметь выбирать место для их хранения. Производить глубокую заморозку мяса и способы его размораживания	Виды жиров, яиц, муки, круп, мяса, способы их хранения. Приемы первичной обработки овощей, плодов, ягод и грибов, муки и круп
<b>Жилище</b>	
Ухаживать за комнатными растениями, соблюдать правила гигиены и хранить кухонное белье, посуду и утварь. Подбирать предметы для сервировки стола в зависимости от меню	Виды комнатных растений. Особенности ухода, правила полива, подкормки, выбора горшков и кашпо для комнатных растений. Правила гигиены и хранения кухонного белья, посуды, утвари и мебели. Кухонную и столовую посуду
<b>Семья</b>	
Распределять обязанности в семье, помогать младшим и	Взаимоотношения между родственниками, распределение



выполнять свои обязанности	обязанностей в семье
<b>Охрана здоровья</b>	
Обрабатывать раны, порезы и ссадины, применять профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний	Виды доврачебной и врачебной помощи, способы измерения температуры тела, обработки ран, порезов и ссадин. Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний
<b>Средства связи</b>	
Составлять и отправлять письма различного вида	Основные средства связи, их назначение и особенности использования. Виды почтовых отправлений, порядок составления и отправления писем различного вида

**Базовые учебные действия** формируются в совместной деятельности педагога и обучающихся в процессе всей учебной и внеурочной деятельности на основе деятельностного подхода к обучению и реализации коррекционно-развивающего потенциала образования школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

#### 4. Учебно –методический комплекс

##### Учебный комплекс для обучающихся:

В.П.Субчева «Социально-бытовая ориентировка,5 класс» (М., Владос, 2013);

##### Методическая литература для учителя

«Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида». Пособие для учителя/ Под ред. А.М.Щербаковой. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. - (Коррекционная педагогика)

Т.А.Девяткова «СБО в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида» (Москва, Владос, 2005),

С.А.Львова «Справочник выпускника» (Москва, Владос, 2009),

В.П.Субчева «Социально-бытовая ориентировка, 5-9 классы» (Москва, Владос, 2013).

Ресурсы Интернета. Энциклопедии и справочная литература для детей.

##### **Критерии оценки достижения учащихся**

Контрольные работы по предмету ОСЖ программой не предусмотрены.

**Оценочная деятельность** состоит из фронтального и индивидуального письменного и устного опроса с использованием:

тестов ;

буквенных и цифровых заданий (карточек-заданий);  
практических работ.

### Оценка устных ответов

«5» ставится, если учащийся полностью усвоил учебный материал, может изложить его своими словами, самостоятельно подтверждает ответ конкретными примерами, правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы учителя.

«4» ставится, если учащийся в основном усвоил учебный материал, допускает незначительные ошибки в его изложении, подтверждает ответ конкретными примерами, правильно отвечает на дополнительные вопросы учителя.

«3» ставится, если учащийся не усвоил существенную часть учебного материала, допускает значительные ошибки в его изложении своими словами, затрудняется подтвердить ответ конкретными примерами, слабо отвечает на дополнительные вопросы учителя.

«2» ставится, если учащийся полностью не усвоил учебный материал, не может изложить его своими словами, не может привести конкретные примеры и ответить на дополнительные вопросы учителя.

### Оценка практической работы

«5» ставится, если полностью соблюдались правила трудовой и технической дисциплины, работа выполнялась самостоятельно, тщательно спланирован труд и соблюдался план работы, предложенный учителем, рационально организовано рабочее место

## 5. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Коррекционная работа	Практическая работа
1	«Транспорт»	3	Развитие памяти и внимания на основе упражнений в классификации и различении. Развитие логического мышления при работе с расписанием пригородных поездов.	Экскурсия на ж/д вокзал г.Вязьма (виртуальная)
2	«Личная гигиена»	5	Развитие памяти на основе запоминания последовательности	Обтирание тела, выполнение физических

			выполнения приемов закаливания. Формирование стойких гигиенических навыков.	упражнений. Мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук
3	«Одежда и обувь»	3	Развитие мелкой моторики. Коррекция мыслительных процессов на основе упражнений в планировании и дальнейшем выполнении работы по намеченному плану.	Пришивание пуговиц, подшивание брюк. Стирка и глажение изделий из х/б тканей вручную.
4	«Питание»	8	Развитие памяти и внимания при приготовлении блюд. Развитие внимания и логического мышления при подборе рецептов.	Мытье посуды. Приготовление молочной каши. Приготовление омлета. Приготовление жареной картошки. Заваривание чая.
5	«Жилище»	4	Коррекция памяти и внимания на основе упражнений в запоминании, сравнении, классификации. Развитие моторики при работе с пылесосом.	Уборка спальной комнаты, чистка мягкой мебели холла, мытье зеркал в туалетной комнате, утепление окон.
6	«Семья»	1	Развитие памяти на основе запоминания родственных отношений в семье. Активизация речи на основе упражнений в составлении рассказа.	Запись сведений о родителях и других членах семьи.
7	«Охрана здоровья»	3	Развитие памяти и внимания при подборе видов доврачебной помощи в зависимости от ситуации. Активизация	Виртуальная экскурсия в аптеку.

			мыслительных процессов на основе упражнений в запоминании, различении, классификации.	
8	«Средства связи»	2	Активизация мыслительных процессов на основе упражнений в запоминании, различении, классификации. Коррекция памяти и внимания при написании телеграммы, заполнении адреса, подсчете стоимости.	Экскурсия на почту. Составление текста письма и телеграммы. Определение стоимости телеграммы.
9	«Контроль и учёт знаний»	4	Обобщение материала	Тестирование

### Календарно – тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Раздел, тема урока 1 четверть	Кол. часов	Дата по плану	Дата по факту
	<b>Транспорт</b>	<b>3</b>		
1	Пригородный транспорт.	1	02.09	
2	Пригородные поезда. Правила пользования.	1	09.09	
3	Автобусы пригородного сообщения.	1	16.09	
	<b>Личная гигиена и здоровье</b>	<b>5</b>		
4	Гигиена тела	1	23.09	
5	Уход за руками	1	30.09	
6	Уход за ногами	1	07.10	
7	Закаливание организма	1	14.10	
8	<b>Контрольно-обобщающий урок</b>	1	21.10	

9	Вредные привычки	1	28.10	
<b>2 четверть</b>				
10	Вредные привычки (повторение).	1	11.11	
	<b>Одежда и обувь</b>	<b>3</b>		
11	Значение опрятного вида человека	1	18.11	
12	Ручная и машинная стирка изделий	1	25.11	
13	Правила сушки белья	1	02.12	
	<b>Питание</b>	<b>8</b>		
14	Мясо и мясопродукты	1	09.12	
15	Блюда из мяса	1	16.12	
<b>3 четверть</b>				
16	Яйца, жиры	1	13.01	
17	Приготовление блюд из яиц	1	20.01	
18	Овощи, плоды, ягоды и грибы	1	27.01	
19	Приготовление блюд из свежих овощей	1	03.02	
20	Виды муки, правила хранения	1	10.02	
21	Виды круп. Правила хранения	1	17.02	
	<b>Жилище</b>	<b>5</b>		
22	Кухонная утварь. Уход за ней	1	03.03	
23	Кухонное белье. Правила ухода и хранения	1	10.03	
24	<b>Контрольно-обобщающий урок</b>	1	17.03	
<b>4 четверть</b>				
25	Кухонная мебель	1	31.03	
26	Комнатные растения	1	07.04	
	<b>Семья</b>	<b>1</b>		
27	Помощь старших младшим: домашние обязанности.	1	14.04	
	<b>Охрана здоровья</b>	<b>3</b>		

28	Виды медицинской помощи	1	21.04	
29	Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств	1	28.04	
30	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний	1	05.05	
	<b>Средства связи</b>	<b>2</b>		
31	Основные средства связи	1	12.05	
32	<b>Промежуточная аттестация</b>	1	19.05	
33	Экскурсия на почту.	1	26.05	