

Приложение к
адаптированной основной
общеобразовательной программе образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1)
Муниципального общеобразовательного
учреждения «Тоншаевская средняя школа»

«РАССМОТРЕНА»
на заседании педагогического совета
от 30 августа 2023 г. №13

«УТВЕРЖДЕНА»
приказом МОУ Тоншаевская СОШ
от 31 августа 2023 г. №01-02/194

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Основы социальной жизни»
для 7 класса

Составитель:
Бирюкова Г.В., учитель первой квалификационной категории

1. Пояснительная записка

Основой для составления рабочей программы по учебному предмету «Основы социальной жизни» являются следующие документы:

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1599;

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. №1026;

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) Муниципального общеобразовательного учреждения «Тоншаевская средняя школа», утвержденная приказом Муниципального общеобразовательного учреждения «Тоншаевская средняя школа» от 31.08.2023г. №01-02/194;

Развитие социально-экономических отношений в современной России требует нового качества образования. Это готовность выпускников школ к успешной интеграции в общество, способность реализоваться в жизни. Данная проблема актуальна для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, особенно остро она стоит перед учителем основ социальной жизни, который на своих уроках решает задачу всестороннего развития молодого поколения и готовит обучающихся к непосредственному включению в жизнь, в трудовую деятельность в современных экономических условиях.

Целью данной программы является практическая подготовка обучающихся к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдалённом социуме.

Основные 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.

Программа для 7 класса составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные сведения учащимися на уроках предмета основы социальной жизни, а также русского языка, чтения, математики, уроках трудового обучения, и рассчитана на **68 часа (2 час в неделю)**.

2. Тематическое планирование

№	Наименование раздела.	Количество часов.
1	Личная гигиена и здоровье	6
2	Одежда и обувь	12
3	Питание	13
4	Семья	10
5	Жилище	9
6	Транспорт	4
7	Средства связи	4

8	Охрана здоровья	6
9	Учреждения, организации и предприятия.	4
Итого		68

3.Содержание предмета.

Личная гигиена и здоровье (6 часа)

Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены. Санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, туалетом. Правила сохранения чистоты и здоровья тела. Гигиена одежды, нательного и постельного белья.

Одежда и обувь (12 часов)

Ремонт разорванных мест одежды, штопка. Ремонт разорванных мест одежды, штопка, утюжка. Пр.р. Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины. Стирка хлопчатобумажного белья вручную. Пр.р. Утюжка белья, брюк, спортивной одежды. Утюжка белья, брюк. Пр.р. Химчистка. Виды услуг. Правила пользования. Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение магазинов. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров. Экскурсия в промтоварный магазин. Приобретение товаров в промтоварном магазине. Пр.р.

Питание (13 часов)

Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда. Третьи блюда. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи. Приготовление закусок. Приготовление горячих бутербродов. Пр.р. Первые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Приготовление щей из свежей капусты с картофелем. Пр.р. Вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Приготовление второго блюда из мясных консервов с отварным картофелем и сметанным соусом. Пр.р. Приготовление третьих блюд. Компот из сухофруктов. Приготовление компота из сухофруктов. Пр.р. Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи. Сервировка стола к обеду.

Семья (10 часа)

Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми. Оказание помощи в одевании малышей на прогулку. Пр.р. Разучивание тихих и подвижных игр. Подвижные игры на улице с детьми младшего возраста. Пр.р. Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение в нашей жизни. Бюджет семьи. Источник дохода. Заработная плата членов семьи, пенсия. Определение дохода семьи. Пр.р. Мелкие расходы. Составление доверенности на получение зарплаты. Пр.р.

Жилище (9 часа)

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету. Сухая и влажная уборка помещения. Пр.р. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уборка помещения. Мытье зеркал. Пр.р. Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия. Чистка мягкой мебели. Пр.р. Животные в доме (кошка, собака, попугай). Правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных дома.

Транспорт (4 часа)

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы. Справочная служба железнодорожного вокзала, расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Приобретение билетов. Камеры хранения багажа.

Средства связи (4 часа)

Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок отправления бандеролей. Упаковка бандеролей. Стоимость пересылки. Заполнение бланков на отправку бандеролей. Пр.р. Экскурсия на почту.

Охрана здоровья (6 часов)

Домашняя аптечка. Термометр. Измерение температуры тела с помощью термометра. Пр.р. Лекарственные растения. Заваривание травяного настоя. Пр.р. Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах. Наложение повязки на рану, поврежденную конечность. Пр.р.

Учреждения, организации и предприятия (4 часа)

Промышленные объекты села Алтайское. Названия цехов и отделов, имеющихся на предприятиях. Виды выпускаемой продукции. Названия рабочих специальностей. Экскурсия на промышленное предприятие.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

В результате реализации учебного предмета ОСЖ у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) должны быть сформированы теоретические знания, трудовые умения и навыки, достаточные для самообслуживания, адаптации в современном обществе, ориентации в социуме и быту, в самостоятельном поиске работы и трудоустройстве.

Минимальный уровень:

- представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни;
- приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;
- представление о санитарно — гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- 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;
- первоначальное представление о статьях семейного бюджета;
- представление 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 правил 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. д.);
- 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 учителя с целью обращения в различные организации социального назначения.

Предмет «Основы социальной жизни» в 7 классе ориентирован на достижение следующих базовых учебных действий:

Личностные:

- 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.

Регулятивные:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности.

Познавательные:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства 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, работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных, электронных и других носителях).

Коммуникативные:

- 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.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п.	Тема урока.
	Раздел 1. Личная гигиена и здоровье-6ч.
1	Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены.
2	Санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, туалетом.
3	Правила сохранения чистоты и здоровья тела.
4	Гигиена одежды, нательного и постельного белья.
5	Закаливание организма.
6	Самостоятельная работа.
	Раздел 2. Одежда и обувь - 12ч.
7	Ремонт разорванных мест одежды, штопка.
8	Ремонт разорванных мест одежды, штопка.
9	Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины.
10	Стирка хлопчатобумажного белья вручную.
11	Стирка хлопчатобумажного белья вручную. Пр. р.
12	Утюжка белья, брюк.
13	Химчистка. Виды услуг. Правила пользования.
14	Химчистка. Виды услуг. Правила пользования.
15	Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение магазинов.
16	Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.
17	Экскурсия в промтоварный магазин.
18	Приобретение товаров в промтоварном магазине. Пр. р.
	Раздел 3. Питание - 13ч.
19	Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда. Третьи блюда.
20	Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи.
21	Приготовление закусок
22	Приготовление горячих бутербродов. Пр. р.
23	Приготовление горячих бутербродов. Пр. р.
24	Приготовление щей из свежей капусты с картофелем. Пр. р.
25	Вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов.
26	Приготовление второго блюда из мясных консервов с отварным картофелем и сметанным соусом. Пр. р
27	Приготовление третьих блюд. Компот из сухофруктов.
28	Приготовление компота из сухофруктов. Пр. р.

29	Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи.
30	Сервировка стола к обеду.
31	Самостоятельная работа.
	Раздел 4. Семья -10ч.
32	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.
33	Оказание помощи в одевании малышей на прогулку. Пр. р
34	Разучивание тихих и подвижных игр.
35	Подвижные игры на улице с детьми младшего возраста. Пр.р.
36	Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение в нашей жизни.
37	Бюджет семьи. Источник дохода.
38	Заработная плата членов семьи, пенсия.
39	Определение дохода семьи. Пр.р.
40	Мелкие расходы.
41	Составление доверенности на получение зарплаты. Пр.р.
	Раздел 5. Жилище -9ч.
42	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету.
43	Сухая и влажная уборка помещения. Пр.р.
44	Санитарная обработка помещения в случае необходимости.
45	Уборка помещения. Мытье зеркал. Пр.р.
46	Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия.
47	Чистка мягкой мебели. Пр.р.
48	Животные в доме (кошка, собака, попугай).
49	Правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных дома.
50	Самостоятельная работа.
	Раздел 6. Транспорт - 4ч.
51	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы.
52	Справочная служба железнодорожного вокзала, расписание поездов
53	Виды пассажирских вагонов. Приобретение билетов. Камеры хранения багажа.
54	Самостоятельная работа.
	Раздел 7. Средства связи - 4ч.
55	Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок отправления бандеролей.
56	Упаковка бандеролей. Стоимость пересылки.
57	Заполнение бланков на отправку бандеролей. Пр.р.
58	Экскурсия на почту.
	Раздел 8. Охрана здоровья -6ч.
59	Домашняя аптечка. Термометр.
60	Измерение температуры тела с помощью термометра. Пр. р

61	Лекарственные растения.
62	Заваривание травяного настоя. Пр. р.
63	Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах.
64	Наложение повязки на рану, поврежденную конечность. Пр. р.
	Раздел 9. Учреждения, организации, предприятия - 4ч.
65	Промышленные предприятия нашего села.
66	Названия цехов и отделов, имеющих на предприятиях.
67	Виды выпускаемой продукции. Названия рабочих специальностей.
68	Экскурсия на промышленное предприятие.