

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Камская  
основная общеобразовательная школа  
(МБОУ Камская ООШ)

Выписка из адаптированной основной образовательной программы основного общего образования

**Адаптированная рабочая программа  
основного общего образования  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
вариант 1  
«Основы социальной жизни»  
(для 7 класса)**

Выписка верна.

Директор \_\_\_\_\_ В.М. Фертикова

с. Камское  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по курсу «Основы социальной жизни» в 7 классе разработана в рамках реализации Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599.

**Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:**

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»,
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- Положение о рабочей программе педагога, реализующего ФГОС;
- Учебный план МБОУ Камская ООШ на 2023-2024 учебный год.

**Рабочая программа ориентирована на использование УМК:**

**Учебник** «Социально-бытовая ориентировка» Учебное пособие: 7 класс образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями / В.П. Субчева – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020.

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.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Эта программа направлена на формирование у них знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, на повышение общего уровня культуры и отношений в семье. По программе следуют разделы «Личная гигиена», «Одежда». Изучение этих тем не вызывает трудностей. «Питание» - является одним из наиболее любимых разделов всей программы. Раздел содержит несколько тем разной сложности усвоения. Особое внимание нужно уделять изучению правил техники безопасности. Нарезка бутербродов и овощей для салата требует правильного обращения с кухонным ножом. Также важно соблюдение санитарно-гигиенических правил. При сервировке стола надо обращать внимание не только на последовательность работы, но и на эстетическую сторону.

Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры; организация труда; экономическое и бережное отношение к продуктам, оборудованию;

Строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, смекалки, сообразительности, воображения, фантазии.

Следующие разделы «Культура поведения», «Жилище» - эти темы несложные для изучения, однако определенную трудность представляет выполнение практического задания. Тематика разделов программы «Транспорт», «Торговля» напрямую связана с местонахождением учебного заведения, дает представление о том, как вести себя в общественном транспорте, о соблюдении правил дорожного движения. 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 учащимися в повседневной жизни. Затронута тема медицинской помощи, учреждения, организация, предприятия.

## **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом учебный предмет «Основы социальной жизни» входит в состав образовательной области «Естествознание». На изучение данного предмета в 7 классе отведено 2 ч. в неделю (68 часов)

## **4. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

1. Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость.
2. Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, бережное отношение к продуктам, строгое соблюдение правил техники безопасности.
3. Формирование ценности здорового образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

4. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
5. Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки.
6. Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь).

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные УУД:**

- 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;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия 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.

#### **Познавательные УУД:**

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- наблюдать, работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных, электронных и других носителях).

#### **Коммуникативные УУД:**

- 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.

#### **учащиеся должны знать**

- последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета;
- правила охраны зрения при чтении и просмотре телевизионных передач;

- виды одежды и обуви: правила ухода за одеждой и обувью;
- санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи;
- различные меню завтрака;
- правила поведения за столом;
- правила поведения при встрече и расставании;
- наиболее рациональный маршрут проезда до школы-интерната;
- виды магазинов и их назначение.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- совершать утренний туалет;
- подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону;
- накрывать стол с учетом конкретного меню;
- тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками
- соблюдать правила дорожного движения;
- соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупка билета, поведение в салоне и при выходе на улицу);
- соблюдать правила поведения в магазине;
- выбирать продукты для приготовления завтрака с учетом конкретного меню.

## **5. 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.

*Гигиена тела.* Уход за телом. Уход за 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.

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

### **Жилище**

*Общее представление о доме.* Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики).

*Планировка жилища.* Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.

*Кухонная мебель:* названия, назначение.

*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

## **Одежда и обувь**

*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. 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.

*Обувь.* Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.).

*Уход за обувью.* Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви; их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.

## **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).

Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.

## **Транспорт**

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

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

## **Средства связи**

«Средства связи» - умение пользоваться мобильным телефоном, стационарным телефоном. Владение персональным и компьютером и приложениями.

## **Медицинская помощь**

«Медицинская помощь» - это 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»)).

## **Учреждения, организации и предприятия**

Называть промышленные объекты г. Воткинска, виды выпускаемой продукции, рабочие профессии. Классифицировать промышленные объекты г. Воткинска, виды выпускаемой продукции, рабочие профессии

## **6. Учебно-тематический план**

**Содержание учебного предмета основы социальной жизни 6 класс**

п/п	№	Наименование глав	Кол-во часов	Из них кол-во часов, отведенных на:	
				Пров. работы	Контр. работы
1.		Вводное занятие	1		
2.		Личная гигиена	4	1	
3.		Одежда	8	1	
4.		Питание	12	1	
5.		Семья	5	1	
6.		Культура поведения	5	1	
7.		Жилище	8	1	
8.		Транспорт	5	1	
9.		Торговля	4	1	
10.		Средства связи	4	1	
11.		Медицинская помощь	7	1	
12.		Учреждения, организации, предприятия	5		1
			68		

7.

### Описание материально-технического обеспечения

- Воронкова В.В. «Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида»: пособие для учителя / В.В. Воронкова, С.А. Казакова/.- М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006.;
- Девяткова Т.А., Кочетова Л.Л., Петрикова А.Г., Платонова Н.М., Щербакова А.М. «Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательной школы VIII вида»: Пособие для учителя /под редакцией А.М. Щербаковой/.- М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2005.
- 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.
- Воронкова В.В. «Обучение и воспитание детей во вспомогательной школе» Школа-Пресс, 1994.

- В.В. Воронкова «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. ВЛАДОС, 2012.

**Календарно-тематическое планирование надомного обучения  
по предмету «Основы социальной жизни» в 7 классе  
(2 ч. в нед. – 68ч.)**

№	Тема урока
<b>Вводное занятие (1 час)</b>	
1	Знакомство, правила поведения
<b>Личная гигиена и здоровье (4 часов)</b>	
2	Особенности личной гигиены подростка. Особенности ухода за кожей лица.
3	Санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, туалетом.
4	Уход за волосами. Типы волос. Средства по уходу за волосами.
5	Правила сохранения чистоты и здоровья тела.
<b>Одежда и обувь (8 часа)</b>	
6	Ремонт разорванных мест одежды, штопка
7	Ремонт разорванных мест одежды, штопка, утюжка.
8	Стирка хлопчатобумажного белья вручную.
9	Стирка с помощью стиральной машины
10	Стирка хлопчатобумажного белья вручную.
11	Утюжка белья, брюк, спортивной одежды
12	Утюжка белья, брюк.
13	Химчистка. Виды услуг. Правила пользования.
<b>Питание (12 часов)</b>	
14	Составные части обеда. Значение первых, вторых и третьих блюд в питании.
15	Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности в процессе приготовления пищи.
16	Приготовление закуски.
17	Приготовление первых блюд.
18	Первые блюда из овощей, рыбных
19	Первые блюда из мясных продуктов
20	Приготовление вторых блюд
21	Приготовление вторых блюд из мясных продуктов



22	Приготовление третьих блюд. Компот из сухофруктов
23	Приготовление третьих блюд. Чай, какао, кофе
24	Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи
25	Сервировка стола и правила поведения за столом.
<b>Семья (5 часа)</b>	
26	Место работы каждого члена семьи
27	Обязанности членов семьи
28	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.
29	Оказание помощи в одевании малышей на прогулку
30	Разучивание тихих и подвижных игр (на улице)
<b>Культура поведения (5 часа)</b>	
31	Правила поведения в общественных местах
32	Поведение в гостях
33	Правила поведения при встрече и расставании.
34	Способы ведения разговора со старшими и сверстниками
35	Подарки. Правила вручения и приемов подарков
<b>Жилище (8 часа)</b>	
36	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету.
37	Сухая и влажная уборка помещения
38	Санитарная обработка помещения в случае необходимости.
39	Уборка помещения. Мытье зеркал.
40	Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия.
41	Чистка мягкой мебели.
42	Животные в доме (кошка, собака, попугай).
43	Правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных дома.
<b>Транспорт (5 часа)</b>	
44	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы.
45	Справочная служба железнодорожного вокзала, расписание поездов.
46	Виды пассажирских вагонов.
47	Приобретение билетов
48	Камеры хранения багажа.
<b>Торговля (4 часа)</b>	
49	Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение магазинов.
50	Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.
51	Экскурсия в торговые точки села.
52	Приобретение товаров
<b>Средства связи (4 часа)</b>	
53	Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок отправления бандеролей.
54	Упаковка бандеролей. Стоимость пересылки
55	Заполнение бланков на отправку бандеролей
56	Экскурсия на почту
<b>Медицинская помощь (7 часа)</b>	
57	Домашняя аптечка. Термометр.

58	Измерение температуры тела с помощью термометра.
59	Лекарственные растения.
60	Заваривание травяного настоя
61	Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах.
62	Наложение повязки на рану, поврежденную конечность
63	Наложение повязки на рану, поврежденную конечность
<b>Учреждения, организации, предприятия</b>	
64	Промышленные предприятия нашего города
65	Промышленные заводы
66	Названия цехов и отделов, имеющих на предприятиях.
67	Виды выпускаемой продукции. Названия рабочих специальностей.
68	Контрольная работа