

**ГБОУ СОШ № 8 г.о. Октябрьск**

РАССМОТРЕНА  
на заседании ШМО

\_\_\_\_\_  
Бабушева Н.В.  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_  
Кузнецова Л.А.  
«30» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНА»  
Директор

\_\_\_\_\_  
Шальнова Е.В.  
Приказ № 272-ОД  
от «30» августа 2023 г.

**АДАптированная рабочая программа  
учебного предмета  
«ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»  
ЗА КУРС ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ  
ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)  
ИНДИВИДУАЛЬНО)  
7 класс**

## Пояснительная записка

**Основная цель обучения основам социальной жизни** — развитие социальной компетентности у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и подготовка их к самостоятельной жизни в социуме.

**Задачами изучения основ социальной жизни** являются:

- формирование у учащихся знаний и умений, способствующих социальной адаптации;
- формирование механизмов стрессоустойчивого поведения как основы психического здоровья школьников и их социально-психологической адаптации;
- развитие коммуникативной функции речи как непереносимое условие социальной адаптации детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- освоение теоретической информации, а также приобретение бытовых навыков;
- развитие умений, необходимых подросткам с особыми образовательными потребностями для осуществления своей жизнедеятельности в режиме самостоятельности;
- повышение уровня познавательной активности и расширение объема имеющихся знаний и представлений об окружающем мире;
- воспитание позитивных качеств личности.

В процессе реализации программы используются практические и наглядные методы обучения:

- объяснительно-иллюстративные (беседа, рассказ, работа с таблицами, тематическими картинками, опорными таблицами, схемами, буклетами);
- репродуктивные (работа по образцам);
- частично-поисковые (разгадывание ребусов, кроссвордов, загадок, использование дидактических игр);
- предметно-практические методы (практикумы, экскурсии, практические пробы и т.д.);
- методы убеждения (словесное разъяснение, убеждение, требование);
- методы организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, поручение);
- методы стимулирования поведения (похвала, поощрение).

### **Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы**

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для

достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

*Предметные результаты* освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

Минимальный уровень	Достаточный уровень
---------------------	---------------------

<b>Личная гигиена</b>	
<p>Рассказывать о правилах личной гигиены.</p> <p>Называть санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной и унитазом.</p> <p>Рассказывать о правилах смены одежды, нательного и постельного белья.</p> <p>Различать индивидуальные предметы гигиены.</p>	<p>Соблюдать и выполнять правила личной гигиены подростка.</p> <p>Характеризовать индивидуальные предметы гигиены.</p> <p>Выполнять санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной и унитазом.</p> <p>Соблюдать правила смены одежды, нательного и постельного белья.</p>
<b>Одежда</b>	
<p>Выполнять мелкий ремонт одежды под руководством учителя.</p> <p>Знать особенности стирки цветного и белого белья.</p> <p>Рассказывать правила пользования моющими средствами.</p> <p>Рассказывать о последовательности и особенностях утюжки одежды из различных тканей.</p> <p>Называть предприятия по химической чистке одежды, виды оказываемых ими услуг.</p>	<p>Ремонтировать разорванные места одежды.</p> <p>Стирать белое белье вручную и с помощью стиральной машины.</p> <p>Гладить одежду и белье.</p> <p>Называть правила пользования моющими средствами.</p> <p>Знакомится с устройством стиральной машины и правилами пользования ею.</p> <p>Соблюдать санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды, стирке вручную и с помощью стиральной машины.</p> <p>Характеризовать предприятия по химической чистке одежды, виды оказываемых ими услуг.</p> <p>Рассказывать о правилах подготовке вещей к сдаче в чистку.</p>
<b>Питание</b>	
<p>Рассказывать санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи.</p> <p>Называть электробытовые приборы при приготовлении пищи.</p> <p>Рассказывать о способах обработки овощных, мясных и рыбных продуктов.</p> <p>Готовить обед, оформлять готовые блюда, сервировать стол под руководством учителя.</p>	<p>Соблюдать санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи.</p> <p>Использовать электробытовые приборы при приготовлении пищи.</p> <p>Рассказывать о способах и последовательности обработки овощных, мясных и рыбных продуктов.</p> <p>Характеризовать последовательность приготовления блюд.</p> <p>Готовить обед</p> <p>Оформлять готовые блюда.</p> <p>Сервировать стол к обеду.</p>
<b>Семья</b>	
<p>Одевать малышей на прогулку.</p> <p>Помогать малышам при уборке игрушек.</p>	<p>Владеть навыками оказания помощи родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.</p> <p>Объяснять детям младшего возраста правила игры и</p>

Разучивать тихие и подвижные игры.	играть с ними в тихие и подвижные игры.
<b>Культура поведения</b>	
Рассказывать о правилах поведения при встрече, в гостях, при вручении и приеме подарков.	Объяснять правила поведения при встрече, в гостях, при вручении и приеме подарков.
<b>Жилище</b>	
<p>Выполнять элементарную уборку помещения.</p> <p>Называть моющие средства, используемые при уборке и мытье окон.</p> <p>Рассказывать о правилах ухода за мебелью в зависимости от ее покрытия.</p> <p>Ухаживать за животными.</p>	<p>Производить регулярную и сезонную уборку жилого помещения.</p> <p>Различать виды моющих средств, используемых при уборке и мытье окон.</p> <p>Ухаживать за мебелью в зависимости от ее покрытия.</p> <p>Объяснять правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных в доме.</p> <p>Рассказывать о правилах содержания в доме собаки, кошки и попугая.</p>
<b>Транспорт</b>	
Называть функции железнодорожного транспорта, виды пассажирских вагонов, справочных служб, виды камер хранения.	<p>Рассказывать о функциях железнодорожного транспорта, типах пассажирских вагонов, видах справочных служб и камерах хранения, о сроках и месте возврата билетов.</p> <p>Ориентироваться в расписании.</p> <p>Приобретать билеты в железнодорожной кассе.</p> <p>Обращаться за справкой в справочное бюро вокзала, центральную железнодорожную справочную по телефону.</p>
<b>Торговля</b>	
<p>Называть основные виды универсальных и специализированных магазинов, их отделы.</p> <p>Рассказывать об ассортименте некоторых отделов промтоварных магазинов.</p> <p>Совершать покупки некоторых товаров под руководством взрослых.</p> <p>Соблюдать правила поведения в магазине.</p>	<p>Характеризовать основные виды универсальных и специализированных магазинов.</p> <p>Ориентироваться в ассортименте некоторых отделов промтоварных магазинов.</p> <p>Приобретать некоторые товары в продовольственном магазине.</p> <p>Подсчитывать стоимость покупок.</p> <p>Соблюдать правила поведения в магазине.</p>
<b>Средства связи</b>	
<p>Называть перечень посылаемых предметов, максимальный вес и стоимость посылаемых предметов.</p> <p>Рассказывать о видах и способах упаковки бандероли.</p> <p>Заполнять бланки для отправки бандероли</p>	<p>Составлять перечень предметов, посылаемых бандеролью.</p> <p>Знать максимальный вес и стоимость посылаемых предметов.</p> <p>Классифицировать виды и способы упаковки</p>

с помощью учителя.	бандеролей. Заполнять бланки на отправку бандеролей. Составлять опись посылаемых предметов. Упаковывать бандероль.
<b>Медицинская помощь</b>	
<p>Называть медикаменты входящие в состав домашней аптечки.</p> <p>Называть местные лекарственные растения.</p> <p>Рассказывать о правилах оказания первой медицинской помощи при микротравмах.</p> <p>Обрабатывать раны и накладывать повязки с помощью педагога.</p>	<p>Рассказывать о составе домашней медицинской аптечки, правила применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки.</p> <p>Распознавать местные лекарственные растения.</p> <p>Объяснять правила обработки раны и наложения повязки, меры по предупреждению осложнений после микротравм.</p> <p>Рассказывать о правилах оказания первой медицинской помощи при сильных ушибах, при растяжении и вывихах.</p> <p>Пользоваться термометром.</p> <p>Готовить отвары и настои из лекарственных растений.</p> <p>Обрабатывать раны и накладывать повязки.</p>
<b>Учреждения, организации и предприятия</b>	
Называть промышленные объекты г. Октябрьска, виды выпускаемой продукции, рабочие профессии.	Классифицировать промышленные объекты г. Октябрьска, виды выпускаемой продукции, рабочие профессии.
<b>Экономика домашнего хозяйства</b>	
<p>Понимать назначение денег.</p> <p>Подсчитывать бюджет семьи под руководством педагога.</p> <p>Составлять доверенность на получение заработной платы под руководством педагога.</p>	<p>Понимать назначение денег.</p> <p>Подсчитывать бюджет семьи.</p> <p>Составлять доверенность на получение заработной платы.</p>

## Содержание учебного предмета «Основы социальной жизни» 7 класс

### Личная гигиена

Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены. Правила сохранения чистоты и здоровья тела. Гигиена одежды, нательного и постельного белья.

### Одежда

Ремонт разорванных мест одежды, штопка. Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины. Утюжка белья, брюк, спортивной одежды. «Химчистка». Виды услуг. Правила пользования.

*Практические работы:* Ремонт разорванных мест одежды, штопка, утюжка. Стирка мелких предметов из белой хлопчатобумажной ткани вручную и с помощью стиральной машины.

### **Питание**

Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Третьи блюда. Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи. Сервировка стола к обеду.

*Практическая работа:* Приготовление закусок, первых, вторых и третьих блюд.

### **Промышленные предприятия**

Промышленные предприятия и сельскохозяйственные объекты данной местности.

*Экскурсии:* Экскурсии на промышленные предприятия или сельскохозяйственные объекты.

### **Жилище**

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия (мягкая обивка, полировка, лак и др.). Животные в доме (кошка, собака, попугай).

*Практическая работа:* Уборка помещения, чистка мягкой мебели, мытье зеркал, утепление окон.

### **Культура поведения**

Поведение в гостях. Подарки.

*Практическая работа:* Изготовление несложных сувениров.

### **Медицинская помощь**

Домашняя аптечка. Термометр. Лекарственные растения. Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах.

*Практические работы:* Упражнения в наложении повязок на рану, поврежденную конечность. Заваривание травяного настоя.

### **Семья**

Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.

### **Транспорт**

Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость

проезда до разных пунктов. Приобретение железнодорожных билетов. Камеры хранения багажа.

### **Торговля**

Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение магазинов. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров. *Экскурсия:* Экскурсия в промтоварный магазин.

### **Средства связи**

Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок их отправления. Упаковка. Стоимость пересылки. Заполнение бланков.

*Практические работы:* Заполнение бланков на отправку бандеролей. Упаковка бандеролей.

*Экскурсия:* На почту.

### **Экономика домашнего хозяйства**

Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение и значение в нашей жизни. Бюджет семьи. Источники дохода. Заработная плата членов семьи, пенсия. Мелкие расходы.

*Практические работы:* Упражнения по определению доходов семьи. Составление доверенности на получение зарплаты.

## **Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Личная гигиена	1
2.	Одежда	7
3.	Питание	5
4.	Промышленные предприятия	2
5.	Жилище	4
6.	Культура поведения	2
7.	Медицинская помощь	3
8.	Семья	1
9.	Транспорт	1
10.	Торговля	1
11.	Средства связи	1
12.	Экономика домашнего хозяйства	5
	<b>Итого</b>	<b>33 ч.</b>

## **Поурочное планирование**

<b>№</b>	<b>Тема урока, раздела</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Личная гигиена (1 ч.)</b>	
1.	Личная гигиена подростка.	1
	<b>Одежда (7 ч.)</b>	
2.	Ремонт одежды. Правила ТБ при работе с иглой, ножницами.	1
3.	Штопка с наложением заплат. Ремонт разорванных мест одежды.	1
4.	Ремонт одежды по распоровшемуся шву. Ремонт одежды в месте разрыва ткани.	1



5.	Ручная стирка изделий.	1
6.	Стирка белья с помощью стиральной машины.	1
7.	Утюжка прямого белья, брюк, спортивной одежды. Техника безопасности при работе с утюгом.	1
8.	Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной.	1
	<b>Питание (5 ч.)</b>	
9.	Санитарно–гигиенические требования. Правила безопасной работы на кухне при приготовлении пищи.	1
10.	Разговор о правильном питании. Приготовление пищи. Обед.	1
11.	Значение первых блюд. Приготовление первых блюд.	1
12.	Приготовление вторых блюд (из овощных, рыбных, мясных продуктов). Рецепт приготовления блюда.	1
13.	Третьи блюда.	1
	<b>Промышленные предприятия (2 ч.)</b>	
14.	Промышленные и сельскохозяйственные объекты нашей местности. Виды выпускаемой продукции.	1
15.	Сельскохозяйственные предприятия.	1
	<b>Жилище (4 ч.)</b>	
16.	Регулярная уборка жилого помещения.	1
17.	Сезонная уборка жилого помещения. Работы во дворе, на участке.	1
18.	Способы и периодичность мытья окон. Животные в доме.	1
19.	Уход за мебелью. Практическая работа по уходу за мебелью.	1
	<b>Культура поведения (2 ч.)</b>	
20.	Правила поведения в гостях.	1
21.	Выбор подарка, его приём и вручение. Изготовление сувенира.	1
	<b>Медицинская помощь (3 ч.)</b>	
22.	Домашняя аптечка. Термометр.	1
23.	Лекарственные растения.	1
24.	Первая помощь при травмах. Вызов на дом врача, «скорой помощи».	1
	<b>Семья (1 ч.)</b>	
25.	Помощь родителям и в уходе за детьми.	1
	<b>Транспорт (1 ч.)</b>	
26.	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы, расписание, виды пассажирских вагонов, камеры хранения, стоимость проезда.	1
	<b>Торговля (1 ч.)</b>	
27.	Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы.	1
	<b>Средства связи (1 ч.)</b>	
28.	Виды бандеролей. Упаковка бандеролей. Стоимость пересылки. Порядок отправления бандеролей.	1
	<b>Экономика домашнего хозяйства (5 ч.)</b>	
29.	Деньги. Их назначение и значение в нашей жизни.	1
30.	Бюджет семьи. Источники дохода. Зарботная плата членов семьи. Пенсия.	1
31.	Основные статьи расхода семейного бюджета. Текущие расходы.	1
32.	Экономия в домашнем хозяйстве. Правила экономии.	1
33.	Хранение денег в сберегательном банке.	1
	<b>Итого</b>	<b>33 ч.</b>