

Приложение к АООП ООО  
УТВЕРЖДАЮ

директор МАОУ СОШ № 4

Виноградов М.В.

**Адаптированная рабочая программа (индивидуальное обучение)**

для обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями), вариант 1

**по предмету «Основы социальной жизни»**

основного общего образования

5 класс

Срок реализации

2023-2024 учебный год

Калининград, 2023 г.

## ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

### 1. Пояснительная записка к рабочей программе по основам социальной жизни:

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптирована для обучающихся, имеющих умственную отсталость (интеллектуальные нарушения (1 вариант)).

Программа разработана с учётом особенностей психофизического развития и возможностей обучающихся, воспитанников с интеллектуальной недостаточностью. Она направлена на нравственное развитие и воспитание обучающихся с лёгкой умственной отсталостью, сохранение и укрепление их здоровья; личностное развитие обучающихся с лёгкой умственной отсталостью; удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с лёгкой умственной отсталостью; создание условий, обеспечивающих достижение обучающимися планируемых результатов по освоению учебных предметов; минимизацию негативного влияния особенностей познавательной деятельности данной группы обучающихся для освоения ими адаптированной программы.

Обязательной является специальная организация среды для реализации особых образовательных потребностей обучающегося и развитие обучающихся в разных социальных сферах, расширение коммуникативных навыков, социальную адаптацию

### 1. ОБЩИЕ ЦЕЛИ ОБРАЗОВАНИЯ

**Целью** данной программы является развитие социальной компетентности у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и подготовка их к самостоятельной жизни в социуме.

#### **Основные задачи:**

- формирование у воспитанников специальной (коррекционной) школы-интерната знаний и умений, способствующих социальной адаптации;
- формирование механизмов стрессоустойчивого поведения как основы психического здоровья школьника 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.

## **2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предмет ОСЖ изучается с 5 по 9 классы. Это позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых. Изучаемый предмет имеет своё логическое продолжение в системе внеклассной работы. Воспитатель осуществляет закрепление полученных на занятиях по ОСЖ знаний и умений в процессе практической работы, формирует на их основе прочные навыки. Только комплексная совместная деятельность учителя и воспитателя позволит достичь желаемых результатов.

## **3.МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение предмета «Основы социальной жизни» отводится: в 5 классе 34 часа.

## **4.ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В результате реализации АРП 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.

### **Учащиеся должны знать:**

- Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета, периодичность и правила чистки зубов, ушей, мытья головы; правила освещения помещения, правила охраны зрения при чтении и просмотре телевизионных передач.
- Виды одежды и обуви, правила ухода за одеждой и обувью.
- Виды посуды, правила и приемы ухода.
- Виды бутербродов, санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи назначение кухонных принадлежностей и посуды, правила пользования ножом, электроплитой, микроволновой печью.
- Требования к осанке при ходьбе, в положении сидя и стоя, правила поведения при встрече и расставании, формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании, культуру поведения за столом во время приема пищи.
- Виды жилых помещений в городе и селе и их различие, почтовый адрес своего дома и школы-интерната.

- Наиболее рациональный маршрут проезда до школы-интерната, варианты проезда различными видами транспорта, количество времени, затрачиваемого на дорогу, пересадки, пешеходный маршрут, основные знаки дорожного движения.
- Основные виды торговых предприятий, их назначение, виды отделов в продовольственных магазинах и порядок покупки товаров в них, а также значение срока годности продуктов питания, их хранение.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- Совершать утренний туалет, в определенной последовательности совершать вечерний туалет, мыть и причесывать волосы, выбирать прическу.
- Подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону, сушить мокрую одежду и чистить одежду, подбирать крем и чистить кожаную обувь, подготавливать одежду и обувь к сезонному хранению.
- Резать ножом продукты для бутербродов, отваривать яйца, нарезать вареные овощи кубиками и соломкой, накрывать на стол с учетом конкретного меню, мыть и чистить кухонные и столовые принадлежности и посуду.
- Следить за своей осанкой, принимать правильную позу в положении сидя, правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками (мальчиками и девочками), взрослыми (знакомыми и незнакомыми) в различных ситуациях, вежливо обращаться с просьбой, вопросом к сверстникам и взрослым. Тактично вести себя во время разговора со старшими и сверстниками, правильно вести себя за столом во время приёма пищи (пользоваться приборами, салфетками, аккуратно принимать пищу).
- Соблюдать правила поведения в общественном транспорте. Правила посадки, покупки билета, поведения в салоне и при выходе на улицу. Соблюдать правила дорожного движения.
- Выбирать продукты для приготовления завтрака с учетом конкретного меню, оплачивать покупку, правильно хранить продукты питания и готовую пищу в домашних условиях.

### ***5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»***

#### **Вводное занятие**

Что изучает предмет ОСЖ. Правила безопасного поведения в кабинете ОСЖ.

#### **Личная гигиена**

Личная гигиена, ее значение для жизни и здоровья человека. Правила личной гигиены в течение дня.

Предметы и средства личной гигиены.

Содержание в чистоте и порядке личных (индивидуального пользования) вещей.

Уход за волосами.

Гигиена зрения, правила бережного отношения к зрению. Практическая работа.

Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз.

### **Практические работы**

Выполнение утреннего туалета.

Стирка личных вещей.

Причесывание волос.

Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз.

### **Одежда и обувь**

Виды одежды и головных уборов по назначению.

Правила и способы повседневного ухода за одеждой.

Виды обуви, их назначение.

Повседневный уход за обувью.

### **Практические работы**

Сушка и чистка обуви.

### **Культура поведения**

Значение осанки для общего состояния здоровья.

Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании.

Культура поведения за столом.

### **Практические работы**

Изучение комплекса упражнений для осанки.

### **Сюжетно-ролевые игры**

«Встреча друзей». «В кафе...».

### **Питание**

Значение продуктов питания в жизни и деятельности человека.

Режим питания школьника, его влияние на здоровье.

Место приготовления пищи и его оборудование. Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы на кухне.

Кухонная и столовая посуда, приборы, приспособления - назначение.

Правила и приемы ухода за кухонной и столовой посудой.

Чайная посуда, приборы - назначение.

Правила и приемы ухода за чайной посудой.

Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Бутерброды, их виды и правила

Приготовления.

Приготовление блюд из яиц.

### **Практические работы**

Чистка и мытье кухонной и столовой посуды.

Приготовление горячих бутербродов.

Отваривание яиц.

Приготовление винегрета.

### **Семья**

Семья. Родственные отношения в семье.

### **Жилище**

Виды жилых помещений в городе и селе (жилой дом, квартира, общежитие). Почтовый адрес.

Гигиенические требования к жилому помещению. Инвентарь и приспособления для уборки.

Правила вытирания пыли, подметания и мытья полов.

### **Практические работы**

Уборка класса.

### **Экскурсии**

Чтение названия улиц. Почтовый адрес школы-интерната.

### **Транспорт**

Виды транспортных средств.

Проезд в школу-интернат (маршрут, вид транспорта).

Правила поведения в пассажирском транспорте и на улице.

Правила и знаки дорожного движения.

### **Сюжетно-ролевые игры**

«Оплата проезда в маршрутном такси».

## **Торговля**

Виды торговых предприятий.

Продуктовые магазины, их отделы.

## **Сюжетно-ролевые игры**

«Я - покупатель». «В магазине».

## **Экскурсии**

В продовольственный магазин.

## **Медицинская помощь**

Правила безопасного поведения во время летних каникул.

Безопасность на водоемах.

# **6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**

**5 класс (34 часа)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>
<b>Личная гигиена</b>			
1.	Вводное занятие. Что изучает предмет ОСЖ. Правила безопасного поведения в кабинете ОСЖ.	1	
2.	Личная гигиена, ее значение для жизни и здоровья человека. Правила личной гигиены в течение дня.	1	
3.	Предметы и средства личной гигиены.  Практическая работа. Выполнение утреннего туалета.	1	
4.	Содержание в чистоте и порядке личных (индивидуального пользования) вещей.	1	

	Практическая работа. Стирка личных вещей.		
5.	Уход за волосами. Практическая работа. Причесывание волос.	1	
6.	Гигиена зрения, правила бережного отношения к зрению. Практическая работа. Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз.	1	
<b>Одежда и обувь</b>			
7.	Виды одежды и головных уборов по назначению. Правила и способы повседневного ухода за одеждой.	1	
8.	Виды обуви, их назначение. Повседневный уход за обувью. Практическая работа. Чистка обуви.	1	
<b>Питание</b>			
9.	Значение продуктов питания в жизни и деятельности человека. Режим питания школьника, его влияние на здоровье.	1	
10.	Место приготовления пищи и его оборудование. Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы на кухне.	1	
11.	Кухонная и столовая посуда, приборы, приспособления - назначение. Правила и приемы ухода за кухонной и столовой посудой.	1	



12.	Практическая работа. Чистка и мытье кухонной и столовой посуды.	1	
13.	Чайная посуда, приборы - назначение. Правила и приемы ухода за чайной посудой.	1	
14.	Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Бутерброды, их виды и правила приготовления.	1	
15.	Практическая работа. Приготовление горячих бутербродов.	1	
16.	Приготовление блюд из яиц. Практическая работа. Отваривание яиц.	1	
17.	Блюда из овощей. Практическая работа. Приготовление винегрета.	1	
<b>Семья</b>			
18.	Состав семьи обучающихся, взаимоотношения в семье. Сюжетно-ролевая игра: «Моя семья».	1	
<b>Торговля</b>			
19.	Основные виды магазинов. Их назначение. Правила поведения в магазине.	1	
20.	Порядок покупки товара в продовольственном магазине. Сюжетно-ролевая игра: «Я-покупатель».	1	
21.	Хранение продуктов питания, значение срока годности. Пр.р.	1	

	Определение срока годности товара.		
<b>Культура поведения</b>			
22.	Осанка при ходьбе, в положении сидя и стоя.  Практикум. Отработка навыков правильной осанки.	1	
<b>Транспорт</b>			
23.	Виды транспортных средств.  Проезд в школу-интернат (маршрут, вид транспорта).	1	
24.	Правила поведения в пассажирском транспорте и на улице.  Сюжетно-ролевая игра: «Оплата проезда в маршрутном такси».	1	
<b>Жилище</b>			
25.	Виды жилых помещений в городе и селе.  Виды помещений в жилых домах (варианты жилых и подсобных помещений).	1	
26.	Гигиенические требования к жилому помещению. Инвентарь и приспособления для уборки жилых помещений.	1	
27.	Правила вытирания пыли, подметания и мытья полов.  Практическая работа. Уборка класса.	1	
28.	Почтовый адрес дома и школы.  Пр.р. Заполнение почтового адреса.	1	
<b>Культура поведения</b>			

29.	Формы обращения с просьбой, вопросом к старшим. Сюжетно-ролевая игра «Разговор ...».	1	
30.	Формы обращения с просьбой, вопросом к сверстникам. Сюжетно-ролевая игра «Разговор ...».	1	
31.	Обобщение пройденного материала по разделу: «Личная гигиена», «Жилище», «Питание», «Культура поведения». Контрольное тестирование по разделу: «Личная гигиена», «Жилище», «Питание», «Культура поведения».	2	
32.	Правила и знаки дорожного движения. ИКИ «По дороге со Смешариками».	2	
<b>Итого: 35 часов</b>			

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Литература:

1. 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, 2019.;
2. 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.

3. 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, 2018.

4. Воронкова В.В. «Обучение и воспитание детей во вспомогательной школе» Школа-Пресс, 2010.

5. В.В. Воронкова «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. ВЛАДОС, 2019