

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Армязская средняя общеобразовательная школа"**

427946, Удмуртская Республика, Камбарский район, д.Н.Армязь, ул.Школьная, 2а
Телефон +7(34153) 36-2-33, e-mail: armyazsh@yandex.ru

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ «Армязская СОШ»
Протокол №12 от 29 августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ «Армязская СОШ»
№75 от «30» августа 2024г.

**АДАптированная рабочая программа
учебного предмета «Основы социальной жизни»**

7 класс

для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

(Вариант 1)

д.Н. Армязь, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» для учащихся 7 класса

составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства образования и науки РФ № 1026 от 24 ноября 2022 г.
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 года № 28
- Адаптированная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант1) МБОУ «Армязская СОШ»
- Учебный план МБОУ «Армязская СОШ»

Цели и задачи изучения учебного предмета «Основы социальной жизни»

Цель учебного предмета – формирование элементарных знаний и практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Задачи обучения:

- 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 7 классе определяет следующие задачи:

- формирование знаний о разных группах продуктов питания; отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- формирование знаний о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- формирование умений соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- формирование знаний о ремонте одежды (пришивание пуговиц, зашивание шва, наложение заплат и т.д.);
- формирование знаний о способах хранения и переработки продуктов питания;
- формирование умения составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- формирование умения самостоятельно готовить несложные знакомые блюда;
- формирование умения самостоятельно совершать покупки товаров ежедневного назначения;
- формирование знаний об особенностях соблюдения личной гигиены подростка;
- формирование умений соблюдение техники безопасности при работе с чистящими и моющими средствами и электробытовыми приборами;
- формирование умений соблюдать правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- формирование умений использовать навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);
- формирование умений самостоятельно пользоваться услугами бытовых учреждений (прачечная, почта и т.д.).

Общая характеристика учебного предмета «Основы социальной жизни»

Программа обучения в 7 классе носит продолжение изучения теоретических знаний и практических умений. «Основы социальной жизни» тесно связаны с другими учебными предметами, жизнью и направлены на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и трудовой деятельности.

Программа обучения в 7 классе осуществляется по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Содержание курса обеспечивает формирование и развитие у обучающихся необходимых им навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире. На третьем году обучения программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, формирования правильных жизненных установок, применения теоретических знаний на практике и формирование правильных отношений в семье. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли и транспорта. Особое внимание уделяется темам, направленным на формирование безопасного и здорового образа жизни, выполнение ежедневных домашних обязанностей, умение организовывать себя и помогать другим. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование культуры поведения в семье, организацию собственной деятельности и социальную адаптацию в обществе.

При реализации программы и проведении занятий, одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, терпения, усидчивости; элементов трудовой культуры; организации труда; экономного и бережного отношения к продуктам, оборудованию; строгого соблюдения правил безопасной работы и гигиены труда; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, внимания, наблюдательности, памяти, воображения.

Программой предусмотрены беседы, ролевые игры, требующие знаний о поведении на улице, в транспорте и учреждениях, практические задания, которые служат для закрепления учебных навыков и знаний, а также совершенствования и формирования новых умений и навыков, используемые обучающимися в повседневной жизни.

Реализация курса должна способствовать достижению личностных результатов: пониманию своих реальных возможностей, владению навыками адаптации к изменяющимся жизненным условиям, развитию коммуникативных навыков и навыков сотрудничества, усвоению морально-этических норм, принятых в обществе, развитию эстетического и художественного вкуса детей, формированию установки на безопасный здоровый образ жизни, интереса к творчеству.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Основы социальной жизни» входит в образовательную область «Человек и общество» и является обязательной частью учебного плана.

Рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» в 7 классе в соответствии с учебным планом рассчитана на 68 часов в год, т.е. 2 часа в неделю (из них 0,5 ч - на освоение программы с учителем, 1,5 ч – на самостоятельное освоение программы) (34 учебных недели).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные:

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- овладение трудовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, взаимопомощи.

Предметные:

Минимальный уровень:

- представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;

- знание названий торговых организаций, их видов и назначения;
- совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

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;
- соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды);
- навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого).

Содержание учебного предмета

7 класс

Личная гигиена и здоровье

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Особенности личной гигиены в жизни подростка.

Особенности ежедневного ухода в подростковом возрасте. Правила и приемы соблюдения личной гигиены. Гигиена кожи и уход за ней. Гигиена зубов и правила по уходу за зубами.

Гигиенические требования к использованию личного белья. Правила соблюдения смены одежды, нательного и постельного белья. Особенности ухода за бельем.

Особенности ухода за кожей лица, волосами.

Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные.

Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.

Охрана здоровья

Виды медицинской помощи и врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов «скорой» или неотложной помощи.

Жилище

Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате.

Электробытовые приборы в ванной комнате. Техника безопасности. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств.

Уход за жилищем. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.

Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

Одежда и обувь.

Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат.

Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной.

Питание.

Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.

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

муки. Просеивание муки.

Мясо и мясопродукты. Первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса.

Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.

Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления).

Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.

Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда.

Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед.

Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

Транспорт.

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы.

Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

Средства связи.

Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением.

Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправок: письмо, бандероль, посылка.

Предприятия, организации, учреждения.

Образовательные организации. Местные промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

Семья.

Помощь старших младшим: домашние обязанности.

Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров.

Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха.

Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов		
			всего	Работа с учителем
1	Личная гигиена и здоровье	6	1	5
2	Охрана здоровья	3	1	2
3	Жилище	12	3	9
4	Одежда и обувь	10	3	7
5	Питание	17	5	12
6	Транспорт	4	1	3
7	Средства связи	4	1	3
8	Предприятия, организации, учреждения	4	1	3
9	Семья	7	1	6
10	Итоговое занятие	1		1
	Итого:	68	17	51

Поурочное планирование

№ п/п	Тема	Количество часов		
			всего	Работа с учителем
	Личная гигиена и здоровье	6	1	5
1	Особенности соблюдения личной гигиены подростком	1		
2	Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками	1		
3	Гигиенические требования к использованию личного белья	1		
4	Уход за волосами. Средства для ухода за волосами	1		
5	Виды шампуней в зависимости от типов волос	1		
6	Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос	1		
	Охрана здоровья	3	1	2

7	Виды врачебной помощи на дому	1		
8	Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом	1		
9	Вызов «скорой» или неотложной помощи	1		
	Жилище	12	3	9
10	Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение	1		
11	Правила безопасного поведения в ванной комнате	1		
12	Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств	1		
13	Уборка санузла и ванной комнаты	1		
14	Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание	1		
15	Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств	1		
16	Ручная стирка белья. Практическая работа	1		
17	Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения	1		
18	Уход за различными видами напольных покрытий	1		
19	Ежедневная уборка	1		
20	Практическая работа по уборке школьных помещений	1		
21	Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету	1		
	Одежда и обувь	10	3	7
22	Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования	1		
23	Глажение изделий из различных видов тканей	1		

24	Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды	1		
25	Практическая работа: глажение изделий	1		
26	Правила пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва	1		
27	Практическая работа. Пришивание пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва	1		
28	Продление срока службы одежды	1		
29	Практическая работа. Ремонт одежды: штопка и наложение заплат	1		
30	Прачечная. Виды услуг	1		
31	Экскурсия в прачечную	1		
	Питание – 17 часов	17	5	12
32	Виды питания. Пищевая ценность продуктов	1		
33	Мука и крупы. Виды муки	1		
34	Виды круп	1		
35	Правила хранения муки и круп	1		
36	Вредители круп и муки. Просеивание муки	1		
37	Мясо и мясопродукты. Первичная обработка, правила хранения	1		
38	Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи	1		
39	Мясные блюда	1		
40	Рыбные блюда	1		
41	Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий	1		
42	Практическая работа – приготовление гарнира	1		
43	Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда	1		
44	Стоимость и расчет продуктов для обеда	1		

45	Экскурсия в магазин	1		
46	Посуда для обедов. Сервирование стола для обеда	1		
47	Праздничный обед	1		
48	Правила этикета за столом	1		
	Транспорт	4	1	3
49	Междугородний железнодорожный транспорт. Расписание поездов	1		
50	Виды пассажирских вагонов	1		
51	Правила поведения детей на железной дороге	1		
52	Экскурсия на железнодорожный вокзал	1		
	Средства связи – 4 часа			
53	Бандероли. Виды бандеролей	1		
54	Порядок отправления бандеролей. Упаковка. Стоимость пересылки	1		
55	Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления	1		
56	Экскурсия на почту. Ознакомление с работой почты	1		
	Предприятия, организации, учреждения	4	1	3
57	Местные промышленные и сельскохозяйственные предприятия	1		
58	Названия предприятия, вид деятельности. Основные виды выпускаемой продукции	1		
59	Профессии рабочих и служащих	1		
60	Экскурсия на предприятие	1		
	Семья	7	1	6
61	Помощь старших младшим: домашние обязанности	1		
62	Помощь старших младшим: практическая работа	1		
63	Помощь старших младшим: практическая работа проведение игр с младшими школьниками	1		

64	Досуг как источник получения новых знаний	1		
65	Отдых. Отдых и его разновидности	1		
66	Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность	1		
67	Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование	1		
	Итоговое занятие – 1 час			
68	Итоговое занятие	1		