

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Армязьская 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 «Армязьская СОШ»  
Протокол №12 от 29 августа 2024г.

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

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

9 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 9 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»

ФАООП УО (вариант 1) определяет цель и задачи учебного предмета «Основы социальной жизни».

Цель обучения – 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 9 классе определяет следующие задачи:

- формирование знаний о здоровом образе жизни, его влиянии на организм человека;
- формирование знаний о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- формирование умений соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- 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;
- формирование умения рассчитывать бюджет: доходы и расходы.

### **Общая характеристика учебного предмета «Основы социальной жизни»**

Программа обучения в 9 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 пятом году обучения программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, формирования правильных жизненных установок, соблюдения правил здорового образа жизни и бережного отношения к собственному здоровью, применения теоретических знаний на практике, формирование знаний об основах семейного бюджета и рациональном распределении бюджета. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли, транспорта и бытовых предприятий. Большое значение имеют разделы, направленные на получение практических навыков по приготовлению простых и знакомых блюд, соблюдению правил поведения в быту, распределению бюджета для покупок определённых товаров и расчет стоимости продуктов питания, 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 9 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 результаты:**

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты:**

#### Минимальный уровень:

- 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 предприятий бытового обслуживания и их назначения;
- решение типовых практических задач под руководством педагогического работника посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;
- знание названий торговых организаций, их видов и назначения;
- совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;
- первоначальные представления о статьях семейного бюджета;
- представления о различных видах средствах связи;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

#### Достаточный уровень:

- составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
- самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
- 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);
- 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 педагогического работника с целью обращения в различные организации социального назначения.

## Содержание учебного предмета

### Личная гигиена и здоровье

Пагубное влияние курения на здоровье человека. Вред, наносимый никотином на развитие и здоровье человека. Новый вид зависимости – вейпинг, его влияние на организм человека. Зависимость от курения: опасность, приемы избавления от зависимости.

Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Понятие «наркотическое опьянение» и его последствия в жизни человека. Разрушительное действие наркотических веществ на здоровье человека. Психическая и физическая зависимость. Основные причины возникновения наркомании. Влияние окружения на выбор молодого человек. Правила поведения подростков в различных ситуациях с незнакомыми людьми, неблагополучными компаниями. Коммуникативные игры и упражнения на умение выходить из сложных ситуаций, отстаивать свою позицию, говорить «нет».

Влияние окружения, личных ценностей и установок на жизненное благополучие.

Определение значения здоровья для жизни и деятельности человека. Выделение средств и способов его сбережения: воспитание воли, целеустремленности, доброты и других положительных качеств личности.

Формирование представлений о необходимости поддержания физического здоровья. Понимание связи «здоровье» – «активная жизнь». Знакомство с различными видами физической активности. Умение выбирать активный вид спорта/деятельности для себя правильно организовывать свой активный досуг.

Особенности взросления и его влияния на внешность и изменения в организме. Выделение основных правил соблюдения личной гигиены в подростковый период.

### Охрана здоровья

Знакомство с документами, подтверждающими нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности. Причины нетрудоспособности временного характера. Постоянная нетрудоспособность. Медико-социальная экспертиза (МСЭ). Основания для получения листка нетрудоспособности.

Выдача листка нетрудоспособности по уходу за больным членом семьи.

Знакомство с порядком выдачи листков нетрудоспособности. Выплаты пособия по временной нетрудоспособности, по беременности и родам. Продолжительность выплаты пособий по временной нетрудоспособности. Выдача листка нетрудоспособности при заболеваниях, травмах, отравлениях и иных состояниях.

«Самолечение» и его негативные последствия для здоровья и жизни человека. Назначение медицинских учреждений в оказании медицинской помощи. Характеристика видов медицинских учреждений: диспансер, стационар, поликлиника, медпункт. Умение читать инструкции по показанию и применению лекарства, выписанного врачом. Составление графика приёма лекарств. Знакомство со значением слов: аннотация, инструкция.

Основные лекарственные растениями и лекарственные препараты первой необходимости. Важность домашней аптечки в доме. Примерное содержание основных лекарств и предметов домашней аптечки. Виды, названия, способы хранения лекарственных препаратов.

Формирование бережного отношения к собственному здоровью. Ознакомление с профилактическими средствами для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

### Жилище

Виды насекомых и грызунов в доме: тараканы, мухи, блохи, муравьи, клопы, крысы и мыши. Вред, наносимый насекомыми и грызунами: порча пищевых продуктов, укусы, заражение болезнями, нарушение сна, психологический дискомфорт, порча предметов мебели и одежды. Причина появления в доме грызунов и насекомых. Виды и способы профилактики появления грызунов и насекомых в доме. Правила и способы борьбы с грызунами и насекомыми в доме. Средства по борьбе с насекомыми и грызунами. Виды химических средств, для борьбы с грызунами и насекомыми.

Знакомство с правилами использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами. Незамедлительные действия и первая помощь при оправлении ядохимикатами.

Службы по борьбе с грызунами и насекомыми. Знакомство с работой, видами предлагаемых услуг.

Знакомство с понятием «интерьер». Правила и особенности организации и оформления внутреннего пространства здания (жилого, общественного, промышленного) или какого-либо помещения (вестибюля, фойе, зала и т.д.). Способы расстановки мебели для разного вида комнат/помещения.

Виды мебели: из ДСП, из натурального дерева, полированная мебель, белая мебель из МДФ. Правила и способы ухода за различными видами мебели.

Виды стиральных машин. Стиральные средства для машин: порошки, отбеливатели, кондиционеры. Условные обозначения на упаковках.

### **Одежда и обувь**

Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант.

Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.

Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви, хранение чека или его копии.

Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.

Глажение изделий из различных видов тканей.

Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

### **Питание**

Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Правила рационального питания.

Приготовление изделий из замороженного теста.

Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Варенье из ягод и фруктов.

Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Салаты, их виды. Способы приготовления салатов. Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.

### **Транспорт**

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.

Правила безопасного поведения.

### **Средства связи.**

Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

### **Предприятия, организации, учреждения.**

Исполнительные органы государственной власти (города, района).

Муниципальные органы власти. Структура, назначение.

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

### **Семья.**

Культура межличностных отношений (дружба и любовь; культура поведения влюбленных; выбор спутника жизни; готовность к браку; планирование семьи).

Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов		
			всего	Работа с учителем
<b>1</b>	Личная гигиена и здоровье	5	1	4
<b>2</b>	Охрана здоровья	5	1	4
<b>3</b>	Жилище	8	2	6
<b>4</b>	Одежда и обувь	11	3	8
<b>5</b>	Питание	18	5	13
<b>6</b>	Транспорт	5	1	4
7	Средства связи	6	1	5
8	Предприятия, организации, учреждения	4	1	3
9	Семья	5	1	4
10	Итоговое занятие	1	1	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>17</b>	<b>51</b>

### Поурочное планирование

№ п/п	Тема	Количество часов		
			всего	Работа с учителем
	<b>Личная гигиена и здоровье</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
1	Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека	1		
2	Наркотики и их разрушительное действие на организм человека	1		
3	Здоровый образ жизни - одно из условий успеха в жизни человека	1		
4	Значение физических упражнений: в здоровом теле - здоровый дух	1		
5	Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками	1		

	<b>Охрана здоровья</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
6	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности	1		
7	Порядок выдачи листков нетрудоспособности	1		
8	Самолечение и его негативные последствия	1		
9	Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке	1		
10	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний	1		
	<b>Жилище</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
11	Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме	1		
12	Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми	1		
13	Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами	1		
14	Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми	1		
15	Интерьер жилых помещений. Способы расстановки мебели	1		
16	Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели	1		
17	Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин, условные обозначения на упаковках. Техника безопасности	1		
18	Правила пользования стиральными машинами;	1		



	стиральные средства для машин, условные обозначения на упаковках.			
	<b>Одежда и обувь</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>8</b>
19	Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант	1		
20	Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви	1		
21	Профессия обувщик	1		
22	Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви, хранение чека или его копии	1		
23	Практическая работа: определение размеров обуви, примерка одежды и обуви	1		
24	Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека	1		
25	Стиль одежды, мода, средства выражения индивидуальности	1		
26	Выведение пятен в домашних условиях	1		
27	Практическая работа: выведение пятен в домашних условиях	1		
28	Правила и приемы глажения одежды из различных тканей	1		
29	Практическая работа: глажение одежды из различных видов тканей	1		
	<b>Питание</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>13</b>
30	Организация питания семьи	1		
31	Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания	1		
32	Приготовление изделий из замороженного теста. Рецепты	1		

33	Приготовление изделий из замороженного теста	1		
34	Приготовление изделий из замороженного теста	1		
35	Домашние заготовки. Виды домашних заготовок	1		
36	Домашние заготовки. Виды домашних заготовок.	1		
37	Глубокая заморозка овощей и фруктов	1		
38	Варенье из ягод и фруктов	1		
39	Правила рационального питания для подростков	1		
40	Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные	1		
41	Экскурсия на рынок	1		
42	Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Рецепты	1		
43	Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Рецепты	1		
44	Приготовление традиционных блюд. Рецепты	1		
45	Приготовление традиционных блюд. Рецепты	1		
46	Виды салатов. Рецепты	1		
47	Приготовление салатов	1		
	<b>Транспорт</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
48	Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы	1		
49	Виды воздушного транспорта. Самолёты. Вертолёты	1		
50	Порядок приобретения билетов. Регистрация рейсов. Стоимость проезда	1		
51	Практическая работа: «Выбор пункта назначения»	1		
52	Безопасность в воздухе. Правила безопасного поведения во время взлёта и посадки	1		

	<b>Средства связи</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
53	Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением	1		
54	Личные письма	1		
55	Личные письма. Практическая работа	1		
56	Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки	1		
57	Отправление письма. Экскурсия на почту	1		
58	Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления	1		
	<b>Предприятия, организации, учреждения</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
59	Исполнительные органы государственной власти	1		
60	Муниципальные власти. Структура, назначение	1		
61	Названия местных предприятий, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих	1		
62	Экскурсия на предприятие	1		
	<b>Семья</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
63	Культура межличностных отношений: выбор спутника жизни; готовность к браку; планирование семьи	1		
64	Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода	1		
65	Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов	1		
66	Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок	1		
67	Практическая работа. Составление бюджета семьи	1		
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
68	Итоговое занятие	<b>1</b>		