



МБОУ «Русскошойская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР:

 /Крылова Т.В./

«Утверждаю»  
Директор школы:

 /Репин А.Э./

Приказ № 65 от 1.09. 2023.

**Адаптированная рабочая  
программа  
по основам социальной жизни для 8 класса с  
умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
(вариант 1)**

на 2023 - 2024 учебный год

Составитель: Волкова А.Я.

Рассмотрено и согласовано на заседании  
ШМО учителей истории, русского языка  
и литературы.

Протокол №1 от 31 августа 2023г.

Рассмотритель:  (Волкова А.Я.)

с. Русские Шои, 2023г.

## Пояснительная записка

Основы социальной жизни как коррекционный предмет направлен на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, формированию личности обучающихся с интеллектуальной недостаточностью. Воспитанию положительных навыков и привычек.

**Цель:** практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной, независимой жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

### **Задачи:**

- 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.
- овладение обучающимися некоторыми знаниями и жизненными компетенциями, необходимыми для успешной социализации в современном обществе;
- развитие и совершенствование навыков ведения домашнего хозяйства; воспитание положительного отношения к домашнему труду;
- развитие умений, связанных с решением бытовых экономических задач;
- формирование социально-нормативного поведения в семье и обществе;
- формирование умений, необходимых для выбора профессии и дальнейшего трудоустройства;
- коррекция недостатков познавательной и эмоционально-волевой сфер; развитие коммуникативной функции речи.

Коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся на уроках «Основы социальной жизни» заключается в следующем:

- развитие осознанного восприятия при знакомстве с предметами личной гигиены и активизация слухового внимания при изучении способов ухода за ними;
- развитие наглядно-действенного внимания и восприятия при

формировании навыков культурного поведения в процессе общения со старшими и сверстниками;

- развитие пространственной ориентировки и зрительного внимания при знакомстве с видами торговых предприятий и правилами приобретения товаров, при знакомстве с жилыми помещениями;
- развитие мелкой моторики рук и эстетического восприятия при знакомстве с кухонными приспособлениями и способами ухода за одеждой и обувью.

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

**Цель программы** – подготовка учащихся к самостоятельной жизни и адаптации в современном социуме.

**Задачи предмета «Основы социальной жизни»:**

- научить воспитанников правилам ведения домашнего хозяйства; - сформировать практические знания о самостоятельной жизни, и жизненно необходимых бытовых умениях и навыках;
- коррекция личностного развития воспитанника и подготовка его к самостоятельной жизни.

Изучение предмета «Основы социальной жизни» в школе обеспечивает работу:

- коррекционно – обучающую;
- коррекционно – развивающую;
- коррекционно – воспитательную;
- воспитание положительных качеств личности;
- развитие способностей обучающихся к осознанной регуляции трудовой деятельности (ориентирование в задании, планирование хода работы, контроль за качеством работы).

**Программа реализуется через следующие методы и приёмы обучения:** разнообразные по форме практические упражнения и задания, наглядные опоры, демонстрация учебных пособий и образцов, технологические карты, практические работы, сравнение и сопоставление работ учащихся и образцов изделий, анализ и синтез.

В тематическом планировании курса предусматриваются: уроки изучения нового материала, комбинированные, обобщающие уроки, практические работы, экскурсии.

Содержание обучения по предмету имеет практическую направленность. В программе принцип коррекционной направленности обучения является ведущим. Обучение учащихся носит воспитывающий характер.

## **2. Описание места учебного предмета «Основы социальной жизни» в учебном плане.**

Учебный предмет «Основы социальной жизни» изучается в 8 классе в объеме 68 учебных часов (2 часа в неделю).

## **3. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Основы социальной жизни»**

### **Личностные результаты**

- 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 программы 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.

В программе учебного предмета «Основы социальной жизни» выделены два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Освоение предметных результатов зависит от психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по предмету «Основы социальной жизни» не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

### **Минимальный уровень:**

- представление о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам, понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- умение приготовить несложные виды блюд под руководством учителя;
- представление о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знание отдельных видов одежды и обуви и некоторых правил ухода за ними;
- знание правил личной гигиены, умение их выполнять под руководством взрослого;
- знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения;
- знание названий торговых организаций, их видов и назначения;
- умение совершать покупки различных видов товара под руководством взрослого;
- представление о статьях семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;
- представление о различных видах средств связи;
- знание и соблюдение некоторых правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);
- знание названий организаций социального назначения и их назначение.

### **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 и т.д.;

- 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 и т. п.).

#### **4.Содержание учебного предмета «Основы социальной жизни»**

Содержание программы отражено в тринадцати разделах: «Личная гигиена и здоровье», «Питание», «Семья», «Одежда и обувь», «Жилище», «Здоровье», «Транспорт», «Торговля», «Средства связи», «Учреждения, организации», «Экономика домашнего хозяйства», «Повторение», «Экскурсии».

Каждый из разделов, основываясь на академической и жизненной компетенции, полученных на предыдущих этапах обучения, расширяет объем теоретических сведений и сложность практических навыков.

Изучение данного предмета направлено на: развитие навыков самообслуживания, самостоятельного ведения домашнего хозяйства, ориентировки в ближайшем окружении и возможности более широкой жизненной ориентации, обеспечение безопасности жизнедеятельности; усвоение морально-этических норм поведения, навыков общения с людьми в разных жизненных ситуациях; понимание роли семьи и семейных отношений в жизни человека, общества и государства, в воспитании и развитии ребенка, формировании правильного уклада семейных отношений.

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 обучающимися в повседневной жизни.

Коммуникативная направленность обучения делает более продуктивным решение коррекционно-развивающих задач, так как предполагает большую работу на проведение практических работ с использованием групповой формы организации обучающихся.

**5. Тематическое планирование предмета «Основы социальной жизни» (8 класс, 68ч.)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>
	<b>Личная гигиена и здоровье</b>	<b>2</b>	
1.	Типы кожи лица. Правила и приёмы ухода за кожей лица.	1	Беседа Выполнение работ по образцу, самостоятельно.
2.	Косметические средства и правила пользования ими. Правила и сохранения чистоты и здоровья тела.	1	
	<b>Питание</b>	<b>20</b>	
3.	Значение и использование при приготовлении блюд соли, сахара, пряностей, приправ.	1	Беседа. Выполнение работ по образцу, самостоятельно.
4.	Пряности и приправы, их виды, правила хранения.	1	
5.	Домашние заготовки, их виды.	1	
6.	Способы заготовки, соления, квашения, маринования, варки, сушки, заморозки овощей, фруктов и ягод.	3	
7.	Правила ТБ на кухне. Меры предосторожности при хранении и употреблении консервированных продуктов. Первая помощь при отравлении.	1	
8.	Виды и сорта муки, названия круп. Правила хранения муки и круп.	1	
9.	Виды теста. Изделия из разных видов теста.	1	
10.	Способы приготовления теста, пресное и дрожжевое тесто.	2	
11.	Рецепты в кулинарных книгах и интернете.	4	
12.	Приготовление лапши, печенья, блинов, др.	2	
13.	Подбор продуктов, инструментов, посуды по рецепту,	2	
15.	Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности.	1	
	<b>Семья</b>	<b>6</b>	
16.	Виды досуга, активные и пассивные виды досуга.	1	Беседа.
17.	Понятие «хобби».	1	

18.	Правила ухода за грудным ребёнком. Предметы и оборудование для грудного ребёнка. Правила и периодичность кормления, купания, пеленания. Санитарно-гигиенические требования к содержанию детской посуды, постели, одежды, игрушек.	3	Выполнение работ по образцу, самостоятельно.
19.	Роль семьи в жизни человека и общества.	1	
	<b>Одежда и обувь</b>	<b>4</b>	
20.	Таблица условных обозначений по уходу за одеждой. Условные обозначения на этикетках. Моющие средства для стирки шерстяных и синтетических тканей, этапы стирки.	1	Беседа. Выполнение работ по образцу, самостоятельно.
21.	Инструкции на упаковках МС. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей, соблюдение ТБ.	1	
22.	Бытовая техника для стирки белья. Режим стирки, температура при машинной стирке.	1	
23.	Устройство и виды утюгов. Правила и приёмы заутюживания фасонного белья. Правила ТБ.	1	
	<b>Жилище</b>	<b>6</b>	
24.	Виды подсобных помещений. Современные средства для уборки санузла и ванной комнаты. Печатные инструкции к моющим средствам. Классификация моющих средств.	2	Беседа. Выполнение работ по образцу, самостоятельно.
25.	Оборудование, назначение, правила и периодичность уборки санузла и ванной комнаты.	1	
26.	Мытье кафельных стен, чистка раковины, использование инструкции, соблюдение правил техники безопасности, использование резиновых перчаток.	1	
27.	Электробытовые приборы в ванной комнате и кухне. Классификация нагревательных приборов в кухне. Их назначение, правила использования, уход и ТБ.	2	
	<b>Здоровье</b>	<b>7</b>	
28.	Оказание первой помощи при ожогах, обморожениях, тепловых и солнечных ударах.	2	Беседа.
29.	Причины несчастных случаев.	1	



30.	Степени ожогов, обморожений, признаки отравлений.	1	Выполнение работ по образцу, самостоятельно.
31.	Выполнение упражнений по оказанию первой помощи.	2	
32.	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.	1	
	<b>Транспорт</b>	<b>2</b>	
33.	Виды транспорта. Виды автотранспорта. Понятие «автовокзал». Службы автовокзала, их назначение. Основные автобусные маршруты. Ориентирование в расписании автобусов, приобретении билетов в кассах. Обращение к работникам вокзала за справочной информацией. Правила безопасности при поездке на автобусе, маршрутном такси.	1	Беседа. Выполнение работ по образцу, самостоятельно.
34.	Виды водного транспорта. Понятия «пристань», «порт», «причал». Названия крупных портов нашей страны, службы и маршруты. Правила безопасной поездки на речном и морском видах транспорта. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций. Обращение с просьбами, вопросами к работникам транспорта.	1	
	<b>Торговля</b>	<b>3</b>	
35.	Понятие «рынок», значение для населённого пункта и в жизни человека. Виды рынков. Различие рынка и магазина.	1	Беседа. Выполнение работ по образцу, самостоятельно.
36.	Рыночные и магазинные цены. Выбор продукции в соответствии с её качеством (внешний вид, вкус, цена, количество и др.)	1	
37.	Порядок приобретения товаров на рынке. Права покупателя на рынке, правила поведения на рынке. Нахождение нужных товаров на рынках, правила поведения.	1	
	<b>Средства связи</b>	<b>4</b>	

38.	Виды телефонов. Виды телефонной связи. Названия сотовых компаний, тарифы, номера телефонов срочного вызова.	1	Беседа. Выполнение работ по образцу, самостоятельно.
39.	Правила пользования телефонами и культура разговора. Влиянии на здоровье человека излучений мобильного телефона.	1	
40.	Телефонный справочник. Причины вызова по номеру экстренных служб, ответственность за ложный вызов.	1	
41.	Правила оплаты различных видов телефонной связи.	1	
	<b>Учреждения, организации</b>	<b>3</b>	
42.	Исполнительные органы государственной власти города, их назначение и структура.	1	Беседа. Выполнение работ по образцу, самостоятельно.
43.	Отделы муниципалитета. Назначение полиции.	1	
44.	Обращение с вопросами и просьбами к работникам муниципальных учреждений. Морально-этические нормы поведения и навыки общения с людьми в разных жизненных ситуациях.	1	
	<b>Экономика домашнего хозяйства</b>	<b>6</b>	
45.	Понятие бюджета. Составные части бюджета.	1	Беседа. Выполнение работ по образцу, самостоятельно.
46.	Источники доходов и расходов семьи. Классификация основных статей расходов.	1	
47.	Планирование и подсчет расходов семьи на месяц по отдельным статьям (ЖКХ, питание, одежда, лекарства и др.)	1	
48.	Правила экономии в семье.	1	
49.	Значение сбережений в семье. Виды хранения и цели сбережений.	1	
50.	Кредит, виды кредитов.	1	
	<b>Повторение</b>	<b>3</b>	
51.	Повторение и обобщение изученного материала в течении года. Выполнение элементарных заданий по инструкции с помощью учителя от начала до конца.	3	Беседа. Выполнение работ по образцу, самостоятельно.

	<b>Экскурсии</b>	<b>2</b>	
52.	<p>Знакомство со службами автовокзала, основными автобусными маршрутами, камерой хранения багажа, выход на перрон. Ориентирование в расписании автобусов, цене билетов.</p> <p>Посещение ближайшего отделения сбербанка. Знакомство с порядком обслуживания клиентов, информационными буклетами. Выполнение правил поведения в общественных местах. Взаимодействие с людьми.</p>	2	<p>Беседа.</p> <p>Выполнение работ по образцу, самостоятельно.</p>
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	

## **6. Описание материально-технического обеспечения**

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: сборник 1 ./ Под ред. В.В. Воронковой. Гуманитар. изд. центр «ВЛАДОС» 2011г.

Рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» разработана на основе программ 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 год;

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 год;

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

**Для обучающихся :**

### **1. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

Субчева В.П. Социально -бытовая ориентировка. Методическое пособие: 5-9 классы. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, (коррекционная педагогика)

#### ***Печатные пособия.***

1. Индивидуальные карточки – задания.
2. Раздаточный материал.
3. Плакаты.

#### ***Компьютерные и информационно – коммуникативные средства.***

Презентации по темам предмета.

#### ***Технические средства.***

Персональный компьютер.

Принтер, сканер.

#### **Интернет-ресурсы**

Открытый портал образования <http://window.edu.ru/>

Проект «Инфоурок» <http://infourok.ru>

Портал по инклюзивному и специальному образованию детей с ограниченными возможностями здоровья г. Москва <http://edu-open.ru/>

Равные возможности образования <http://www.znaem-mozhem.ru/>

Электронная библиотека <http://biblioteka.ru>.