

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Оренбургской области**  
**МКУ Отдел образования Илекского района**  
**МБОУ Димитровская средняя школа**

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Основы социальной жизни»**  
**для обучающихся 6 класса**

**Димитровский 2024**

Программа составлена на основе требований предъявляемых к планируемым результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реализующей ФГОС ОВЗ на уровне основного общего образования

### **Пояснительная записка**

Основы социальной жизни, как коррекционный предмет, направлен на практическую подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития обучающихся.

Развитие социально-экономических отношений в современной России требует нового качества образования. Это готовность выпускников школ к успешной интеграции в общество, способность реализоваться в жизни. Данная проблема актуальна для коррекционной школы, а особенно остро она стоит перед учителем основ социальной жизни, который на своих уроках решает задачу всестороннего развития молодого поколения и готовит обучающихся к непосредственному включению в жизнь, в трудовую деятельность в современных экономических условиях.

### **Общая характеристика предмета**

Учебный предмет «Основы социальной жизни» имеет своей **целью** практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

### **Формирование академических компетенций:**

знание и соблюдение правил личной гигиены;  
соблюдение и выполнение гигиенических требований к жилому помещению;  
соблюдение правил поведения в общественных местах;  
соблюдение правил техники безопасности;  
соблюдение правил дорожного движения;  
знание видов и назначения одежды и обуви;  
знание и соблюдение правил ухода за одеждой и обувью;  
знание и соблюдение правил поведения в магазине;  
знание назначения посуды и столовых приборов;  
умение заваривания чая;  
умение сервировать стола к завтраку.

### **Формирование жизненных компетенций:**

знание и соблюдение правил личной гигиены;  
последовательное выполнение утреннего и вечернего туалета;  
знание правил ухода за одеждой и обувью, осуществление ухода;  
умение подбирать одежду и обувь по сезону, в зависимости от назначения;  
знание правил и умение составления рациона питания;  
умение выполнять правила и приемы ухода за посудой;

соблюдение правил техники безопасности на кухне;  
умение применять чайную посуду;  
умение заваривать чай;  
формирование умений и навыков по приготовлению бутербродов;  
развитие практических умений обработки овощей, приготовления салатов;  
развитие практических умений по нарезке хлеба, овощей;  
формирование навыка по приготовлению завтрака;  
умение сервировать стол к завтраку;  
знание видов жилых помещений;  
соблюдение порядка в жилом помещении;  
умение правильно вести себя за столом;  
умение ориентироваться в услугах, оказываемых различными предприятиями и учреждениями: торговли (магазин, рынок, киоск); культуры (библиотека, кинотеатр, музей);  
умение осуществлять покупки в универсальных, специализированных магазинах, на рынках, в киосках;  
умение правильно вести себя в учреждениях культуры;  
умение ориентироваться в услугах общественного транспорта (городской, пригородный, междугородный транспорт), осуществлять поездку в общественном транспорте;  
умение правильно вести себя в общественном транспорте;  
соблюдение правил дорожного движения.

Основные **задачи**, которые призван решать этот учебный предмет, состоят в следующем:

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.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с ФГОС образования учащихся 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 6 классе в соответствии с учебным планом рассчитана на 34 часа в год, т.е. 1 час в неделю (34 учебных недели).

### **Планируемые результаты освоения программы**

**Личностными** результатами освоения предмета «Основы социальной жизни» являются:

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе их социальной необходимости;

осознание своей национальности;

уважение к культуре и традициям народов России и мира, чувства гордости за свою Родину;

принятие и освоение новой социальной роли, развитие самоуважения;

определение сильных и слабых сторон своей личности с помощью учителя;

сформированность внутренней позиции обучающегося, принятие и освоение новой социальной роли, развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть слабые и сильные стороны своей личности;

умение устанавливать личностный смысл;

понимания границ того, «что я знаю», и того «что я не знаю» с помощью учителя, ставить самостоятельно цели и добиваться результатов;

умение объяснять свои чувства и ощущения от восприятия объектов, иллюстраций, результатов трудовой деятельности;

уважительное отношение к чужому мнению.

**Предметными** результатами освоения предмета «Основы социальной жизни» являются:

знание и соблюдение правил личной гигиены;

соблюдение и выполнение гигиенических требований к жилому помещению;

соблюдение правил поведения в общественных местах;

соблюдение правил техники безопасности;

соблюдение правил дорожного движения;

знание видов и назначения одежды и обуви;

знание и соблюдение правил ухода за одеждой и обувью;

знание и соблюдение правил поведения в магазине;

знание назначения посуды и столовых приборов;

умение заваривания чая;

сервировка стола к завтраку.

В результате освоения предмета «Основы социальной жизни» в 6 классе обучающиеся **должны знать:**

последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета;

правила охраны зрения при чтении и просмотре телевизионных передач;

виды одежды и обуви: правила ухода за одеждой и обувью;

санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи;

различные меню завтрака;  
правила поведения за столом;  
правила поведения при встрече и расставании;  
почтовый адрес своего дома и школы-интерната;  
наиболее рациональный маршрут проезда до школы-интерната;  
виды магазинов и их назначение.

**уметь:**

совершать утренний туалет;  
подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезоны;  
накрывать стол с учетом конкретного меню;  
тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками;  
обучающиеся должны уметь писать адреса на почтовых открытках;  
соблюдать правила дорожного движения;  
соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупка билета, поведение в салоне и при выходе на улицу);  
соблюдать правила поведения в магазине;  
оплачивать покупку;  
выбирать продукты для приготовления завтрака с учетом конкретного меню.

**владеть:**

совершать утренний и вечерний туалет в определенной последовательности;  
соблюдать правила бережного отношения к зрению при чтении, письме, просмотре телепередач;  
соблюдать правила поведения в общественных местах;  
производить сухую и влажную уборку помещений;  
строго соблюдать правила безопасной работы режущими инструментами;  
распределять кухонные принадлежности по назначению;  
использовать предметы для сервировки стола к завтраку;  
правильно заваривать чай;  
пользоваться нагревательными приборами;  
правильно сидеть за столом;  
пользоваться столовыми приборами, салфеткой;  
соблюдать правила поведения в транспорте и на улице (правила посадки, поведения в салоне и при выходе из транспорта);  
культурно вести себя с работниками торговли;  
соблюдать правила поведения в магазине;  
приготавливать бутерброды;  
приготавливать вторые блюда из вареных овощей;  
различать одежду в зависимости от назначения: повседневная, праздничная, рабочая, спортивная;  
подбирать одежду и головные уборы по сезону, в зависимости от назначения;  
сушить и чистить одежду и обувь;  
подготавливать одежду и обувь к хранению.

### **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 учителя;  
представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;  
соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;  
знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;  
соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;  
знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;  
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 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.).

### **Содержание учебного предмета**

<b>Транспорт</b>
Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание
<b>Личная гигиена и здоровье</b>
Гигиена тела. Уход за телом, кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах. Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики. Вредные привычки и способы предотвращения их появления.
<b>Одежда и обувь</b>

<p>Значение опрятного вида человека. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках.</p>
<p><b>Питание</b></p> <p>Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи. Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.</p> <p>Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.</p> <p>Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.</p>
<p><b>Жилище</b></p> <p>Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.</p> <p>Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.</p> <p>Кухонное белье:полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.</p> <p>Кухонная мебель: названия, назначение.</p>
<p><b>Семья</b></p> <p>Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.</p>
<p><b>Охрана здоровья</b></p> <p>Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.</p>
<p><b>Средства связи</b></p> <p>Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.</p> <p>Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.</p> <p>Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.</p>

<b>№ урока</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Раздел /Тема</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности ученика</b>
1	3.09	<b>Личная гигиена (4 часа).</b> Личная гигиена. Её значение для здоровья человека.	Рассказ учителя. Выполнение заданий по разграничению понятий. Систематизация учебного материала. Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа с раздаточным материалом (решение кроссворда).
2	10.09	Значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека. Способы закаливания.	Рассказ учителя. Систематизация учебного материала. Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа с раздаточным материалом (ребусы).
3	17.09	Личная гигиена подростка. Уход за руками. Уход за ногами.	Рассказ учителя. Ответы на вопросы. Систематизация учебного материала. Наблюдение за демонстрациями учителя. Демонстрация косметических средств для ухода за кожей ног и рук.
4	24.09	<b>Практическая работа.</b> Уход за руками (мытьё рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук)	Практическая работа: Мытьё рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук.
5	1.10	<b>Одежда и обувь (3 часа).</b> Значение опрятного вида человека. Поддержка одежды и обуви в чистоте и порядке.	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по разграничению понятий. Систематизация учебного материала. Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа с раздаточным материалом. Памятка «Уход за одеждой».
6	8.10	<b>Практическая работа.</b> Мелкий ремонт одежды. Правила пришивания пуговиц, зашивание распоровшегося шва. Техника безопасности при работе с иглой и ножницами.	Слушание объяснений учителя. Систематизация учебного материала. Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа с раздаточным материалом. Практическая работа. Выполнение по образцу.
7	15.10	Правила и приёмы ручной стирки изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей. Техника безопасности при работе с моющими средствами.	Слушание объяснений учителя. Систематизация учебного материала. Работа с раздаточным материалом
8	22.10	<b>Семья (2 часа).</b> Состав семьи учащихся: имена, отчества, возраст, место работы членов семьи.	Слушание объяснений учителя. Систематизация учебного материала. Работа с раздаточным материалом
9	5.11	Личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.	Слушание объяснений учителя. Систематизация учебного материала. Работа с раздаточным материалом



10	12.11	<b>Транспорт (2 часа).</b> Основные транспортные средства. Пользование городским транспортом. Оплата проезда на всех видах транспорта. Правила поведения в общественном транспорте.	Слушание объяснений учителя. Систематизация учебного материала. Работа с раздаточным материалом. Сюжетно-ролевая игра «Я пассажир».
11	19.11	Экскурсия в город. Знакомство с остановками, знаками дорожного движения, установленными в городе. Инструктаж по технике безопасности во время экскурсий	Экскурсия.
12	26.11	<b>Культура поведения (2 часа).</b> Правила поведения в общественных местах (кинотеатр, театр, музей, библиотека).	Слушание объяснений учителя. Систематизация учебного материала. Работа с раздаточным материалом. Памятки «Правила поведения в общественных местах».
13	3.12	Правила безопасного поведения при посещении массовых мероприятий. Инструктаж по ТБ при посещении массовых мероприятий.	Слушание объяснений учителя. Систематизация учебного материала. Работа с раздаточным материалом. Памятки. Обыгрывание ситуаций.
14	10.12	<b>Средства связи (4 часа).</b> Основные средства связи (почта, телефон, интернет).	Слушание объяснений учителя. Систематизация учебного материала. Работа с раздаточным материалом.
15	17.12	Почта. Виды почтовых отправлений (письма, бандероли, посылки, денежные переводы).	Слушание объяснений учителя. Систематизация учебного материала. Работа с раздаточным материалом.
16	24.12	Виды писем (простые, заказные, международные письма). Порядок отправки писем. Стоимость пересылки.	Слушание объяснений учителя. Систематизация учебного материала. Работа с раздаточным материалом.
17	14.01	Практическая работа. Написание адреса, и индекса на конвертах.	Практическая работа. Написание адреса, и индекса на конвертах.
18	21.01	<b>Жилище (4 часа).</b> Виды жилых помещений. Гигиенические требования	Слушание объяснений учителя. Систематизация учебного материала. Работа

		к жилому помещению и меры по их обеспечению.	с раздаточным материалом. Таблицы, картинки, моющие средства, инвентарь.
19	28.01	Повседневная сухая и влажная уборка жилого помещения. Виды электрических приспособлений для дома. Их устройство. Инструктаж по ТБ при работе с электрическими приборами.	Слушание объяснений учителя. Систематизация учебного материала. Работа с раздаточным материалом. Таблицы, картинки, моющие средства, инвентарь.
20	4.02	Комнатные растения. Их назначение.	Слушание объяснений учителя. Систематизация учебного материала. Работа с раздаточным материалом. Памятки.
21	11.02	Практическая работа: уход за комнатными растениями.	Практическая работа: уход за комнатными растениями.
22	18.02	<b>Питание (5 часов).</b> Гигиена приготовления пищи. Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи.	Слушание объяснений учителя. Систематизация учебного материала. Работа с раздаточным материалом. Карточки кухонное оборудование, посуда, холодильник. Изучение памятки «Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи».
23	25.02	Способы выбора доброкачественных продуктов. Определение срока годности. Замораживание и размораживание продуктов и готовой пищи.	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по разграничению понятий. Систематизация учебного материала. Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа с раздаточным материалом «Продукты питания».
24	4.03	Кухонные приборы. Инструктаж по технике безопасности при работе с электроприборами.	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по разграничению понятий. Систематизация учебного материала. Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа с раздаточным материалом «Кухонные приборы» Памятка «Инструктаж ТБ с электроприборами».
25	11.03	Завтрак, обед, ужин. Виды блюд.	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по разграничению понятий. Систематизация учебного материала. Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа с раздаточным материалом.
26	18.03	Оформление, сервировка стола.	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по разграничению понятий. Систематизация учебного материала. Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа с раздаточным материалом.

27	25.03	<b>Торговля (2 часа).</b> Продовольственные и специализированные магазины. Виды товаров, их стоимость.	Слушание объяснений учителя. Систематизация учебного материала. Работа с раздаточным материалом. Наблюдение за демонстрациями учителя. Сюжетно-ролевая игра «Поход в магазин»
28	8.04	Порядок приобретения товара. Оплата. Хранение чека для возможности обмена товара. Правила поведения в магазине. Гарантия товара.	Слушание объяснений учителя. Систематизация учебного материала. Работа с раздаточным материалом. Сюжетно-ролевая игра «Я покупатель». Просмотр обучающего видеофильма.
29	15.04	<b>Медицинская помощь (4 часа).</b> Виды медицинских учреждений и их назначение.	Слушание объяснений учителя. Систематизация учебного материала. Работа с раздаточным материалом.
30	22.04	Виды медицинской помощи: доврачебная, «скорая помощь», амбулаторный приём, госпитализация.	Слушание объяснений учителя. Систематизация учебного материала. Работа с раздаточным материалом.
31	29.04	Вызов «скорой помощи», врача на дом.	Слушание объяснений учителя. Систематизация учебного материала. Работа с раздаточным материалом. Сюжетно-ролевая игра «Вызов врача».
32	6.05	Применение лекарств. Изучение инструкций.	Слушание объяснений учителя. Систематизация учебного материала. Работа с раздаточным материалом.
33	13.05	<b>Учреждения (2 часа).</b> Дошкольные и школьные учреждения и их назначение.	Слушание объяснений учителя. Систематизация учебного материала. Работа с раздаточным материалом.
34	20.05	Учреждения дополнительного образования.	Слушание объяснений учителя. Систематизация учебного материала. Работа с раздаточным материалом. Годовая проверочная работа.

### **Материально-техническое обеспечение**

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, 2015 год;

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 год;

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, 2013 год;

### **Технические средства обучения**

1. Демонстрационный материал в соответствии с основными темами программы обучения.

2. Карточки с заданиями.

3. Раздаточный материал.

4. Дидактический материал.

5. Презентации.

6. Оборудование кабинета.

Компьютерные технологии

1. Компьютер.

2. Мультимедийный проектор