

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Омской области
Комитет по образованию Называевского муниципального района Омской
области
МБОУ "Налимовская СОШ"

РАССМОТРЕНО
на методическом совете

Герасименко Т.М.
протокол № 3
от «27» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор школы

Шипичкина И.В.
№ 67 от «30» августа 2024 г.

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Основы социальной жизни»

для обучающихся 8 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями), вариант 1

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по основам социальной жизни (ОСЖ) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана как нормативно-правовой документ для организации учебного процесса в 8 классе на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026. Программа определяет минимальный объем содержания курса ОСЖ для основного общего образования и предназначена для реализации требований ФГОС к условиям и результату образования обучающихся основной школы по ОСЖ согласно учебному плану образовательного учреждения.

Рабочая программа разработана с учетом Программы воспитания учреждения и нацелена на коррекцию поведения обучающихся, социализацию и адаптацию их в современном обществе, налаживание ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми, формирование у них системных знаний, в том числе о различных аспектах развития России и мира, гражданской идентичности в рамках преподавания учебного предмета.

Важнейшей задачей курса социально-бытовой ориентировки является формирование у обучающихся необходимого объема знаний и умений, а также воспитание умения учиться – способности самоорганизации с целью решения учебных задач.

Цель: практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью к самостоятельной жизни и труду в современных экономических условиях к их включению в незнакомый мир производственных, деловых человеческих отношений, к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме, развитию и совершенствовании социальной (жизненной) компетенции; навыков самостоятельной, независимой жизни.

Задачи.

- корректировать недостатки познавательной и эмоционально-волевой сфер; развить коммуникативные функции речи
- расширить кругозор обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;
- развить и совершенствовать навыки ведения домашнего хозяйства; воспитать положительные отношения к домашнему труду; развить умения, связанные с решением бытовых экономических задач;
- формировать социально-нормативное поведение в семье и обществе; формировать умения, необходимые для выбора профессии и дальнейшего трудоустройства;
- формировать и развивать навыки самообслуживания и трудовые навыки, связанные с ведением домашнего хозяйства;
- ознакомить с деятельностью различных учреждений социальной направленности; сформировать умение пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;
- усвоить морально-этические нормы поведения, выработать навыки общения;
- развить навыки здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности;
- развить предметно-практические навыки, бытовой и трудовой деятельности;

- формировать у обучающихся знания и умения, способствующие социальной адаптации в обществе, безопасному поведению в социуме, в природе;
- воспитать личностные качества: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость.

Процесс обучения и воспитания, направленный на формирование личности ребенка, коррекцию недостатков развития создает предпосылки социальной адаптации обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Одним из предметов, на котором решаются социальные задачи, является социально-бытовая ориентировка. Это уроки, направленные на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение общего развития.

Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Процесс обучения и воспитания, направленный на формирование личности ребенка, коррекцию недостатков развития создает предпосылки социальной адаптации обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Это уроки, направленные на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение общего развития.

Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью отличается качественным своеобразием, при этом нарушенной оказывается уже первая ступень познания ощущения и восприятие. Неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью в окружающей среде. В процессе освоения учебного предмета это проявляется в замедленном темпе узнавания и понимания учебного материала. Вместе с тем, несмотря на имеющиеся недостатки, обучающихся с умственной отсталостью оказывается значительно более сохранным, чем процесс мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. У этой категории обучающихся из всех видов мышления (наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое) в большей степени нарушено логическое мышление, что выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Особые сложности возникают у обучающихся при понимании переносного смысла отдельных фраз или целых текстов.

Особенности нервной системы обучающихся, воспитанников проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью трудностями его распределения, замедленностью переключения. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью проявляются и в нарушении эмоциональной сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранны, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических

процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают проявление некоторых специфических особенностей личности обучающихся с умственной отсталостью, проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование правильных отношений со сверстниками и взрослыми, а также положительную социализацию в обществе.

Сроки реализации программы

Согласно базисного учебного (образовательного) плана в 8 классе на изучение предмета «ОСЖ», отводится 2 учебных часа в неделю (68 уроков в год).

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения курса «Основы социальной жизни» у обучающихся предполагается формирование универсальных учебных действий (личностных, познавательных, регулятивных, коммуникативных), позволяющих достигать предметных и личностных результатов.

Обучение обучающихся должно быть направлено на достижение следующих результатов:

Личностные результаты.

гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;

- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;

- активно включаться в общественно-полезную социальную деятельность;

- осознанно относиться к выбору профессии;

- соблюдать правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе.

Предметные результаты освоения определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

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 предприятий бытового обслуживания и их назначения; решение типовых практических задач под руководством педагога 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 средств связи;

- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);
- знание названий организаций социальной направленности и их назначения.

Достаточный уровень:

- знание сезонных явлений и их особенностей, название месяцев
 - знание способов хранения и переработки 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.);
 - 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 учителя с целью обращения в различные организации социального назначения.

1. Содержание учебного предмета

Основные содержательные линии выстроены с учетом возрастных и психофизических особенности развития обучающихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически ознакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им предстоит обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработки навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса у обучающихся. Каждый раздел программы включает в себя основные теоретические сведения, практические работы.

Содержание учебного предмета

1. Личная гигиена - 4 ч.
Уход за кожей лица. Типы кожи и правила ухода за кожей лица. Косметические средства для ухода за кожей лица и правила пользования ими. Протирание кожи лица лосьоном, нанесение крема. Пр. р.
2. Питание - 16 ч.
Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи. Правила техники безопасности при приготовлении пищи. Соление огурцов. Запись рецепта. Соление огурцов. Пр. р. Квашение капусты. Запись рецепта. Квашение капусты. Пр. р. Варка варенья из фруктов. Запись рецепта. Варка варенья из фруктов. Пр. р. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день. Упражнение в составлении меню. Пр. р. Приготовление блинов. Запись рецепта. Приготовление блинов. Пр. р. Приготовление печенья. Запись рецепта. Приготовление печенья. Пр. р. Приготовление вафель. Запись рецепта. Приготовление вафель. Пр. р.
3. Одежда - 6 ч.
Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей. Пр. р. Утюжка блузок, рубашек, платьев. Утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей. Пр. р. Прачечная. Правила пользования. Виды услуг. Прачечная самообслуживания. Экскурсия в прачечную.
4. Семья - 6 ч.
Уход за грудным ребенком. Правила и периодичность кормления ребенка из соски и с ложки. Правила и периодичность купания ребенка. Упражнение в купании. Пр. р. Правила и последовательность одевания и пеленания ребенка. Одевание и пеленание куклы. Пр. р.
5. Культура поведения - 4 ч.
Культура общения девушки и юноши. Правила поведения юноши и девушки при знакомстве, в общественных местах, дома. Внешний вид молодых людей. Подбор причёски, одежды, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности, характер предстоящего мероприятия. Пр. р.
6. Жилище- 6 ч.
Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла. Чтение печатных инструкций к моющим средствам, используемых при уборке кухни и санузла. Пр. р. Уборка кухни. Правила и периодичность уборки кухни. Уборка санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами. Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла. Мытье кафельных стен, чистка раковин. Пр. р.
7. Экономика домашнего хозяйства - 8 ч.
Основные статьи расходов (питание, содержание жилища, одежда и обувь, культурные потребности). Планирование расходов на день, на две недели с учётом бюджета семьи. Пр. р.

Расходы на питание. Упражнение в планировании расходов на день, две недели. Пр. р. Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг. Снятие показателей счётчика, расчёт стоимости израсходованной электроэнергии, заполнение квитанции. Пр.р. Крупные покупки (одежда, мебель, обувь). Упражнение в планировании крупных покупок. Пр. р.

8. Медицинская помощь - 6 ч.

Первая помощь при несчастных случаях (ожогах, обмороживании, отравлении, тепловом и солнечном ударах). Упражнение в оказании первой помощи при ожогах, обморожении, утоплении. Первая помощь утопающему. Оказание первой помощи утопающему. Глистные заболевания и меры их предупреждения. Экскурсия в поликлинику.

9. Учреждения, организации и предприятия - 2 ч.

Департамент, муниципалитет, префектура, полиции. Их значение. Экскурсия в администрацию Куйбышевского района г. Новокузнецка.

10. Транспорт - 4 ч.

Междугородний автотранспорт. Автовокзал. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда. Водный транспорт. Порядок приобретения. Стоимость проезда. Экскурсия на автовокзал.

11. Торговля - 4 ч.

Специализированные магазины. Ассортимент товаров в различных специализированных магазинах. Стоимость основных промышленных товаров. Экскурсия в специализированный магазин.

12. Средства связи - 2 ч.

Телефон. Пользование стационарным телефоном. Телефонный справочник. Культура разговора по телефону. Вызов экстренных служб. Пр.р.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты освоения материала	Используемые электронные (цифровые) ресурсы
1	Вводный урок. Знакомство с предметом. Вводный инструктаж по ТБ	4	Формирование представлений о кабинете для уроков, его оборудовании; соблюдение правил по ТБ	https://pedsovet.su/publ/ https://infourok.ru
2	Личная гигиена		Определяют типы кожи и правила ухода за кожей лица.	
3	Уход за кожей лица.		Рассказывают о видах косметических средств для ухода за кожей лица и правила пользования ими.	
4	Типы кожи и правила ухода за кожей лица. Косметические средства для ухода за кожей лица и правила пользования ими. Протираание кожи лица лосьоном, нанесение крема.		Перечисляют косметические средства в зависимости от цели, состояния кожи, времени года. Объясняют правила пользования косметическими средствами.	
5	Одежда	6	Характеризуют правила стирки изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.	https://pedsovet.su/publ/ https://infourok.ru
6	Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условия.		Рассказывают о правилах и последовательности утюжки изделий.	
7	Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей. Пр. р. Утюжка блузок, рубашек, платьев.		Объясняют правила пользования прачечной. Определяют виды услуг прачечной. Называют правила подготовки вещей к сдаче в стирку, правила пришивания меток.	

8	Утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей.			
9	Прачечная. Правила пользования. Виды услуг.			
10	Прачечная самообслуживания.			
11	Питание	16	Называют способы и последовательность приготовления изделий из теста.	https://pedsovet.su/pub
12-	Санитарно-гигиенические		Перечисляют способы заготовки овощей и	
13	требования к приготовлению пищи.		фруктов в прок.	https://infourok.ru
14	Тест за 1 полугодие		Различают способы и последовательность соления и квашения овощей.	
15-	Правила техники безопасности при		Рассказывают о способах варки варенья из	
16	приготовлении пищи.		фруктов и ягод.	
17	Соление огурцов. Запись рецепта.		Составляют меню завтрака, обеда и ужина, учитывая наличие продуктов и правила рационального питания.	
18	Соление огурцов. Пр. р.			
19	Квашение капусты. Запись рецепта.			
20	Квашение капусты. Пр. р.			
21-	Варка варенья из фруктов. Запись			

22	рецепта.			
23	Варка варенья из фруктов.			
24- 25	Составление меню завтрака, обеда, ужина на день.			
26	Упражнение в составлении меню.			
27	Семья	6	Называют правила ухода за грудным ребенком. Знакомятся с правилами и периодичностью кормления ребенка из соски и с ложки. Рассказывают о правилах и периодичности купания ребенка. Определяют санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек.	https://pedsovet.su/pub l/ https://infourok.ru
28	Уход за грудным ребенком			
29	Правила и периодичность кормления ребенка из соски и с ложки.			
30	Правила и периодичность купания ребенка.			
31	Упражнение в купании. Пр. р. Правила и последовательность одевания и пеленания ребенка.			
32	Одевание и пеленание куклы.			
33	Культура поведения	4	Называют правила поведения юноши и девушки при знакомстве, в общественных местах, дома. Перечисляют требования к внешнему виду	https://pedsovet.su/pub l/ https://infourok.ru
34	Культура общения девушки и юноши.			

35	Правила поведения юноши и девушки при знакомстве, в общественных местах, дома.		молодых людей. Определяют косметические средства, украшения для подчеркивания индивидуальности.	
36	Внешний вид молодых людей. Подбор причёски, одежды, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности, характер предстоящего мероприятия.		Объясняют правила подборки причёски, одежды, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности, а так же характер предстоящего мероприятия.	
37	Жилище	6	Рассказывают о правилах и периодичности уборки кухни и санузла.	https://pedsovet.su/pub1/ https://infourok.ru
38-39	Санитарно-гигиенические требования.		Различают моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла.	
40	Правила техники безопасности при уборке кухни и санузла.		Объясняют санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла.	
41-42	Чтение печатных инструкций к моющим средствам, используемых при уборке кухни и санузла.		Используют печатные инструкции к моющим средствам при уборке кухни и санузла.	
43	Транспорт	4	Знакомятся с междугородним автотранспортом и водным транспортом.	https://pedsovet.su/pub1/ https://infourok.ru
44	Междугородний автотранспорт. Автовокзал. Расписание движения автобусов.		Называют основные автобусные маршруты и маршруты водного транспорта.	
45	Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.		Используют расписания междугороднего и водного транспорта. Рассказывают о порядке приобретения билетов, стоимости проезда.	

46	Водный транспорт. Порядок приобретения билета. Стоимость проезда			
47	Торговля	4	<p>Знакомятся с специализированными магазинами, их назначением и стоимостью основных промышленных товаров.</p> <p>Различают ассортимент товаров в различных специализированных магазинах.</p> <p>Определяют покупки с учетом различных целей.</p> <p>Объясняют правила поведения в магазине.</p>	<p>https://pedsovet.su/publ/</p> <p>https://infourok.ru</p>
48	Специализированные магазины.			
49	Ассортимент товаров в различных специализированных магазинах.			
50	Стоимость основных промышленных товаров.			
51	Средства связи Телефон. Пользование стационарным телефоном.	2	<p>Называют виды телефонной связи.</p> <p>Рассказывают о правилах пользования телефонным справочником.</p> <p>Называют номера телефонов срочного вызова.</p> <p>Объясняют причину звонка по телефону срочного вызова.</p> <p>Составляют диалог, культурно разговаривают по телефону.</p>	<p>https://pedsovet.su/publ/</p> <p>https://infourok.ru</p>
52	Телефонный справочник. Культура разговора по телефону. Вызов экстренных служб.			

53	Медицинская помощь	6	Рассказывают о правилах и приемах оказания первой помощи при несчастных случаях. Знакомятся с правилами оказания первой помощи утопающему. Называют виды глистных заболеваний и меры их предупреждения.	
54	Первая помощь при несчастных случаях (ожогах, обмороживании, отравлении, тепловом и солнечном ударах).			
55	Упражнения в оказании первой помощи при ожогах, обморожении, утоплении.			
56	Первая помощь утопающему. Упражнения в оказании первой помощи утопающему.			
57	Глистные заболевания и меры их предупреждения.			
58	Экскурсия в поликлинику.			
59	Учреждения, организации и предприятия Департамент, муниципалитет, префектура, полиции. Их значение.	2	Знакомятся с организациями управления города, района, их адресами и функциями.	https://pedsovet.su/public/ https://infourok.ru
60	Экскурсия в администрацию			
61	Экономика домашнего хозяйства Основные статьи расходов (питание,	8	Перечисляют основные статьи расходов в семье. Рассказывают о планировании расходов на день,	https://pedsovet.su/public/

62	содержание жилища, одежда и обувь, культурные потребности).		две недели с учетом бюджета и состава семьи.	https://infourok.ru
63	Годовой контрольный тест		Определяют расходы на питание.	
64	Планирование расходов на день, на две недели с учётом бюджета семьи.		Называют ежемесячные статьи расходов за жилищно-коммунальные услуги.	
65	Расходы на питание. Упражнение в планировании расходов на день, две недели.		Объясняют правила снятия показаний счетчиков и подсчет стоимости израсходованных ресурсов.	
66	Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг. Снятие показателей счётчика, расчёт стоимости израсходованной электроэнергии, заполнение квитанции.		Планируют крупные покупки.	
67	Крупные покупки (одежда, мебель, обувь). Упражнение в планировании крупных покупок.			
68	Итоговый урок			
Всего 68 ч.				

3. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Печатные пособия:

- комплект наглядных материалов для организации фронтальной, групповой и индивидуальной работы;
- комплект предметных, сюжетных картин, серий сюжетных картин.
- демонстрационные таблицы «Правила дорожного движения»;
- предметные картинки: «Части тела», «Личная гигиена», «Транспорт», «Семья», «Жилища», «ПДД», «Одежда», «Обувь».

Учебно-методическая литература:

Субчева В.П., Социально-бытовая ориентировка 8 класс.
Учебное пособие образовательных
организаций, реализующих
ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными
нарушениями – М., ВЛАДОС, 2022