

Чернавская СОШ филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Чистоозёрская средняя общеобразовательная школа Завьяловского района" имени вице-адмирала Петра Максимовича Ярового

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол №1
от "30.08.2024"

УТВЕРЖДЕНО
директор школы
О.И. Шаравин
Приказ № 275
от "30.08.2024"



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Основы социальной жизни»

предметная область:
ЧЕЛОВЕК И ОБЩЕСТВО
(вариант 1)
7 класс

Составитель:
Иванова Г.А. учитель

с. Чернавка, 2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни (Человек и общество)» разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.

Федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Чистоозёрская средняя общеобразовательная школа Завьяловского района" имени вице-адмирала Петра Максимовича Ярового

Учебного плана образовательной организации.

Цели и задачи обучения и коррекции

Основная цель изучения предмета заключается в практической подготовке обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Задачи предмета:

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.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Программа по основам социальной жизни, определяет содержание предмета и последовательность его прохождения по годам, учитывает особенности познавательной деятельности обучающихся по программе коррекционной школы. Она направлена на разностороннее развитие личности обучающихся, способствует их умственному развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, эстетическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий обучающимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации и профессионального самоопределения. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений.

Общая характеристика организации учебного процесса

Технологии:

разноуровневого и дифференцированного подхода;

здоровьесберегающие;

игровые;

личностно-ориентированные;

информационно-коммуникативные.

Методы урока:

Методы организации и осуществления учебно-воспитательной и познавательной деятельности:

словесные методы: рассказ, беседа, объяснение;

практический метод;

наглядные методы: иллюстрация, демонстрация, наблюдения учащихся; работа с учебником.

Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности:

методы стимулирования мотивов интереса к учению: познавательные игры, занимательность, создание ситуации новизны, ситуации успеха;

методы стимулирования мотивов старательности: убеждение, приучение, поощрение, требование.

Методы контроля и самоконтроля учебной деятельности:

устные или письменные методы контроля;

фронтальные, групповые или индивидуальные;

итоговые и текущие.

Формы обучения:

По охвату детей в процессе обучения (коллективные; групповые; индивидуальные).

По месту организации (школьные).

Традиционные (урок, экскурсия, предметные уроки, домашняя учебная работа).

Нетрадиционные формы обучения: уроки-соревнования; уроки-викторины; уроки-конкурсы; уроки-игры и т.д.

Виды деятельности:

обогащение и уточнение словаря;

активное участие в беседе;

составление простых распространённых предложений и сложных посредством союзов (с помощью учителя);

связное высказывание по затрагиваемым в беседе вопросам;

составление небольших рассказов на предложенную учителем тему;

использование в своей речи вновь усвоенных слов и оборотов речи;

освоение на практике полученных знаний.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Основы социальной жизни» входит в образовательную область «Человек и общество» является обязательной частью учебного плана.

По учебному плану всего на изучение учебного предмета «Основы социальной жизни» в 7 классе (вариант 1) выделяется 2 часа в неделю - 68 часов в год.

Личностные и предметные результаты освоения предмета

Формирование базовых учебных действий, обучающихся с умственной отсталостью (далее – БУД) реализуется в 7 классе, что конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения АООП и служит основой для разработки программ учебных дисциплин. Формирование и развитие БУД строится на основе деятельностного подхода к обучению и позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования школьников с умственной отсталостью.

Основная цель реализации деятельности по формированию БУД состоит в формировании школьника с умственной отсталостью как субъекта учебной деятельности, которая обеспечивает одно из направлений его подготовки и самостоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами профильного труда.

Задачами формирования и развития БУД являются:

формирование мотивационного компонента учебной деятельности;

овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;

развитие умения принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать её результаты в опоре на организованную помощь педагога.

Для реализации поставленной цели и соответствующих задач необходимо:

определить функции и состав БУД, учитывая психофизические особенности и

своеобразие учебной деятельности обучающихся;

определить связи базовых учебных действий с содержанием учебных предметов.

На уроках формируются следующие БУД:

Личностные базовые учебные действия (далее по тексту – ЛУД)	осознанно выполнять обязанности ученика, школьного коллектива, пользоваться соответствующими правами; активно включаться в общепользную социальную деятельность; соблюдать правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе.
Регулятивные базовые учебные действия (далее по тексту – РУД)	принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.
Познавательные базовые учебные действия (далее по тексту – ПУД)	дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.
Коммуникативные базовые учебные действия (далее по тексту – КУД)	вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач; дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый - незнакомый и т.п.).

Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета

Результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оцениваются как итоговые на момент завершения общего образования.

Предметные результаты освоения АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения.

АООП определяет 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 (интеллектуальными нарушениями).

Уровни овладения	Группы	Характеристика выполнения заданий
------------------	--------	-----------------------------------

предметными результатами	обучающихся по уровням овладения предметными результатами	
Достаточный уровень	1 группа	Обучающиеся правильно выполняют предъявляемые задания, наиболее активны и самостоятельны в усвоении программного материала.
	2 группа	Темп усвоения учебного материала замедленный. Обучающиеся успешнее реализуют знания в конкретно заданных условиях, т.к. самостоятельный анализ и планирование своей деятельности затруднены. С основными требованиями программы справляются.
Минимальный уровень	3 группа	Обучающиеся отличаются пассивностью, инертностью психических процессов, нарушением внимания, что приводит к ошибкам при выполнении заданий.
	4 группа	Обучение по специальной индивидуальной программе.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Основы социальной жизни".

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 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;

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 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);

пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;

знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета.

Содержание учебного предмета

№ п/п урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Из них		
			Самостояте льные работы	Практи ческие работы	Экскурси и
1	Личная гигиена и здоровье	5	-	1	-
2	Одежда и обувь	10	2	6	-
3	Семья	2	-	1	-
4	Охрана здоровья	7	-	4	-
5	Транспорт	5	1	2	-
6	Питание	23	6	10	-
7	Жилище	10	-	3	-
8	Предприятия, организации, учреждения	2	-	1	-
9	Средства связи	4	1	2	1
	Итого:	68	10	30	1

Программа ОСЖ состоит из следующих разделов:

Личная гигиена и здоровья

Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач. Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).

Одежда и обувь

Значение опрятного вида человека. 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.

Семья

Помощь старших младшим: домашние обязанности.

Охрана здоровья

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. Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия.

Транспорт

Проезд из дома в образовательную организацию. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда. Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.

Питание

Организация питания семьи. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей. Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на

этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив. 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. Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

Жилище

Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности. 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. Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения. Кухонная мебель: названия, назначение.

Предприятия, организации, учреждения

Образовательные организации.

Средства связи

Почта. Работа почтового отделения связи "Почта России". Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка. Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.

Тематическое планирование

№ урока	№ урока по теме п/п	Наименование разделов, тем урока	Кол-во часов
	1	Личная гигиена и здоровье	5
1	1.1	Правила и приемы ухода за органами зрения.	1
2	1.2	Способы сохранения зрения.	1
3	1.3	Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач	1
4	1.4	Особенности соблюдения личной гигиены подростком.	1
5	1.5	Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).	1
	2	Одежда и обувь	10
6	2.1	Значение опрятного вида человека.	1
7	2.2	Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования.	1
8	2.3	Глажение изделий из различных видов тканей.	1
9	2.4	Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды.	1
10	2.5	Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды.	1
11	2.6	Правила и приемы глажения блузок и рубашек.	1
12	2.7	Правила и приемы глажения блузок и рубашек.	1
13	2.8	Правила пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивание распорванного шва.	1
14	2.9	Правила пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивание распорванного шва	1
15	2.10	Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат.	1

	3	Семья	2
16	3.1	Помощь старших младшим: домашние обязанности	1
17	3.2	Помощь старших младшим: домашние обязанности	1
	4	Охрана здоровья	7
18	4.1	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.	1
19	4.2	Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела.	1
20	4.3	Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого ("зеленки")).	1
21	4.4	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.	1
22	4.5	Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке.	1
23	4.6	Виды, названия, способы хранения.	1
24	4.7	Самолечение и его негативные последствия.	1
	5	Транспорт	5
25	5.1	Проезд из дома в образовательную организацию.	1
26	5.2	Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта.	1
27	5.3	Расчет стоимости проезда.	1
28	5.4	Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички.	1
29	5.5	Стоимость проезда. Расписание.	1
	6	Питание	23
30	6.1	Организация питания семьи.	1
31	6.2	Приготовление пищи. Гигиена приготовления пищи.	1
32	6.3	Виды продуктов питания.	1
33	6.4	Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока.	
34	6.5	Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).	1
35	6.6	Мясо и мясопродукты. Первичная обработка, правила хранения.	1
36	6.7	Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.	1
37	6.8	Сахар: его польза и вред.	1
38	6.9	Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.10	1
39	6.10	Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда.	1
40	6.11	Стоимость и расчет продуктов для обеда.	1
41	6.12	Посуда для обедов.	1
42	6.13	Праздничный обед.	1
43	6.14	Сервирование стола для обеда.	1
44	6.15	Правила этикета за столом.	1
45	6.16	Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин.	1
46	6.17	Составление меню для холодного ужина.	1
47	6.18	Отбор продуктов для холодного ужина.	1
48	6.19	Приготовление несложных салатов и холодных закусок.	1
49	6.20	Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина.	1
50	6.21	Составление меню для горячего ужина.	1
51	6.22	Отбор продуктов для горячего ужина.	1
52	6.23	Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.	1

	7	Жилище	10
53	7.1	Кухня.	1
54	7.2	Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи.	1
55	7.3	Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами.	1
56	7.4	Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.	1
57	7.5	Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения.	1
58	7.6	Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями.	1
59	7.7	Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода.	1
60	7.8	Предметы для сервировки стола: назначение, уход.	1
61	7.9	Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.	1
62	7.10	Кухонная мебель: названия, назначение.	1
	8	Учреждения и организации	2
63	8.1	Образовательные организации.	1
64	8.2	Образовательные организации.	1
	9	Средства связи	4
65	9.1	Почта. Работа почтового отделения связи "Почта России».	1
66	9.2	Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.	1
67	9.3	Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением.	1
68	9.4	Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.	1

Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения
Библиографический список методических и учебных пособий, используемых в образовательном процессе:

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Оборудование:

кухонная мебель, кухонная посуда (кастрюли, сковороды, чайники, тарелки, ложки, ножи, вилки, кружки и др.), предметы для украшения интерьера (ваза, скатерть и др.), тапки, настенные и индивидуальные зеркала, гладильная доска, бытовая техника (чайник электрический, блендер, комбайн, утюг, фен, пылесос, электрическая плита, электрическая духовка, миксер, микроволновая печь), и др.

Дидактический материал:

изображения (картинки, фото, пиктограммы) предметов посуды, кухонной мебели, продуктов питания, уборочного инвентаря, бытовой техники; альбомы с демонстрационным материалом, составленным в соответствии с изучаемыми темами учебной программы; изображения алгоритмов рецептуры и приготовления блюд, стирки белья, глажения белья и др.

Компьютерные технологии

Компьютер

Интернет-ресурсы

<http://nsportal.ru/>

<http://www.ed.gov.ru>,

<http://www.uroki.net/>.

