

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Иркутской области**  
**УОМО «Усть-Удинский район»**  
**МБОУ «Усть-Удинская СОШ №2»**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО

психолого-педагогической службы

\_\_\_\_\_ С.М.Наумова

Протокол №1 от 30.08.2023г

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ О.Г.Попов

от 31.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

\_\_\_\_\_ Директор школы А.Л.Эгго

Приказ №156/А от 31.08.2023г

**Адаптированная рабочая программа**  
**по АООП ООО**  
**7, 9 класс**  
**Умственная отсталость**  
**(интеллектуальные нарушения)**  
**Учебный предмет**

**Основы социальной жизни**

**Учитель – Наумова С.М.**  
**Квалификационная категория – первая**

**2023-2024 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Основы социальной жизни» (далее ОСЖ) составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью

**Целью** данной программы является развитие социальной компетентности у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и подготовка их к самостоятельной жизни в социуме.

### **Основные задачи:**

- формирование у воспитанников специальной (коррекционной) школы-интерната знаний и умений, способствующих социальной адаптации;
- формирование механизмов стрессоустойчивого поведения как основы психического здоровья школьника и их социально-психологической адаптации;
- развитие коммуникативной функции речи как неременное условие социальной адаптации детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- освоение теоретической информации, а также приобретение бытовых навыков;
- развитие умений, необходимых подросткам с особыми образовательными потребностями для осуществления своей жизнедеятельности в режиме самостоятельности;
- повышение уровня познавательной активности и расширение объема имеющихся знаний и представлений об окружающем мире;
- воспитание позитивных качеств личности.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА**

Предмет ОСЖ изучается с 5 по 9 классы. Это позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых. Изучаемый предмет имеет своё логическое продолжение в системе внеклассной работы. Воспитатель осуществляет закрепление полученных на занятиях по ОСЖ знаний и умений в процессе практической работы, формирует на их основе прочные навыки. Только комплексная совместная деятельность учителя и воспитателя позволит достичь желаемых результатов.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

<b>Класс</b>	<b>В неделю</b>	<b>1 четв</b>	<b>2 четв</b>	<b>3 четв</b>	<b>4 четв</b>	<b>Год</b>	<b>Выполнено</b>
7, 9	2ч	16	15	20	14	65	

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 7 класс

#### **Учащиеся должны знать:**

- Правила закаливания организма, обтирания; правила соблюдения личной гигиены во время выполнения физических упражнений, походов, правила ухода за руками.
- Правила стирки изделий из хлопчатобумажных тканей, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами.
- Состав семьи, имена, отчества родителей и близких родственников, место работы и должность родителей, правила поведения в семье.
- Правила поведения в зрелищных и культурно-просветительных учреждениях, правила поведения и меры предосторожности при посещении массовых мероприятий.
- Способы первичной и тепловой обработки круп, овощей, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с режущими инструментами, кипятком, правила пользования электроприборами, определение качества и сроков хранения продуктов, правила хранения продуктов в холодильнике и без него.
- Гигиенические требования к жилому помещению, правила и последовательности проведения уборки помещения, санитарно-гигиенические требования, назначение пылесоса и уход за ним.
- Основные транспортные средства, стоимость проезда на пригородном железнодорожном транспорте, порядок приобретения билетов.
- Виды специализированных магазинов, виды и стоимость различных товаров, порядок приобретения товаров.
- Виды медицинской помощи и медицинских учреждений, функции основных врачей-специалистов.
- Основные средства связи; виды почтовых отправлений, стоимость почтовых услуг при отправлении писем различного вида.
- Виды детских учреждений и их назначение, адрес Дома культуры, какие кружки и секции в нем имеются.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- Мыть руки, стричь ногти на руках и ногах; подбирать косметические средства для ухода за кожей рук.
- Пришивать пуговицы. Подбирать моющие средства для стирки, стирать и гладить изделия из хлопчатобумажных тканей.
- Культурно вести себя в театре, музее, читальном зале, правильно и безопасно вести себя при посещении массовых мероприятий.
- Варить кашу на воде, отваривать картофель и готовить пюре, заваривать чай, оформлять готовые блюда.
- Производить сухую и влажную уборку помещения с использованием пылесоса, ухаживать за мебелью в зависимости от ее покрытия, используя бытовые химические средства.
- Оплачивать проезд на всех видах транспорта, приобретать билет на железнодорожной станции на пригородные поезда.
- Выбирать доброкачественные продукты питания в продовольственном магазине, обращаться к продавцу, кассиру.
- Вызывать врача на дом, приобретать лекарство в аптеке.
- Записывать почтовые адреса с индексом на конвертах.

## 9 класс

### **Учащиеся должны знать:**

- О вредном воздействии алкоголя и наркотиков и курения на организм человека.
- Стиль одежды и моды, гарантийные сроки носки, правила возврата покупок, санитарно-гигиенические требования и правила по Т.Б. при работе со средствами для выведения пятен.
- Порядок и условия заключения и расторжения брака, распределение хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи.
- Требования к культуре поведения, нормы морали и этики в современном обществе, правила приема гостей.
- Способы приготовления национальных и диетических блюд, правила сервировки праздничного стола.
- Основные службы аэровокзала, основные маршруты самолетов, службы аэровокзала, порядок приобретения авиабилетов, правила регистрации билета и багажа, правила посадки и безопасного поведения в самолете.
- Отделы рынка, цены на отдельные товары, отличия цен на ярмарке, рынке, в магазинах.
- Меры по предупреждению инфекционных заболеваний, условия освобождения от работы (по болезни и ухода за больным).
- Учреждения и отделы по трудоустройству.
- Виды документов необходимых для поступления на работу, правила перехода на другую работу.
- Правила расстановки мебели в квартире. Требования к подбору занавесей. Светильников и других деталей интерьера.
- Виды оказываемых услуг бытовой сферы, профессии работников предприятий.
- Современные виды связи, денежные переводы и их стоимость.
- Перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

### **Учащиеся должны уметь:**

- Встречать гостей, вежливо вести себя во время приема гостей, соблюдать морально-этические нормы в семье и обществе.
- Анализировать различные семейные ситуации и давать им правильную оценку.
- Подбирать одежду и обувь в соответствии с индивидуальными особенностями и размерами, выводить пятна различными способами и средствами.
- Сервировать праздничный стол, готовить национальные блюда и блюда диетического питания, составлять меню праздничного стола.
- Выбирать покупки в соответствии со своими потребностями и возможностями, вежливо обращаться к продавцу, подсчитывать стоимость покупки.
- Ориентироваться в расписании авиарейсов, определять маршрут и выбирать транспортные средства.
- Одевать, умывать, кормить больного, измерять температуру, ставить горчичники.
- Заполнять бланки почтово-телеграфного перевода.
- Заполнять анкету, писать заявления о принятии на работу, учебу, автобиографию, обращаться в отделы кадров для устройства на работу.
- Составлять заявки на материалы, инструменты, написать расписку, докладную записку.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **Одежда и обувь**

Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей.

Правила и приемы глажения блузок, рубашек.

### **Экскурсии**

Виртуальная экскурсия в химчистку.

### **Питание**

Меню. Составление меню на день, неделю.

Способы приготовления изделий из теста.

Заготовка продуктов впрок. Замораживание овощей и зелени.

### **Личная гигиена**

Значение косметики и дезинфицирующих средств, для юноши и девушки.

Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием дезинфицирующих средств.

Значение здоровья для жизни и деятельности человека.

Пагубное влияние табака на здоровье человека.

### **Семья**

Грудной ребенок в семье.

Правила ухода за грудным ребенком.

Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек.

### **Культура поведения**

Культура общения юноши и девушки.

Внешний вид молодых людей.

Виды галстуков и способы их завязывания.

### **Сюжетно-ролевые игры**

«Первое свидание», «Знакомство».

### **Жилище**

Уборка кухни, санузла и ванной комнаты.

Химические моющие средства, используемые при уборке. Техника безопасности при работе.

Мытье кафельных стен и пола на кухне.

### **Транспорт**

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение.

Основные автобусные маршруты. Расписание движения.

### **Экскурсии**

Виртуальная экскурсия на автовокзал.

### **Средства связи**

Телефон. Виды телефонной связи.

Правила пользования телефонным справочником.

Вызов экстренных аварийных служб.

Правила ведения разговора.

Междугородняя телефонная связь.

### **Сюжетно-ролевые игры**

«Вызов экстренной помощи».

### **Медицинская помощь**

Первая помощь при несчастных случаях (утопление).

Солнечный и тепловой удар. Первая помощь.

### **Сюжетно-ролевые игры**

«Оказание первой помощи спасенного из водоема».

«Оказание первой помощи при солнечном ударе».

### **Экономика домашнего хозяйства**

Бюджет семьи. Источники доходов.

Основные статьи расходов. Обязательные платежи.

Расходы на приобретение крупных, дорогостоящих покупок.

Незапланированные расходы – повышение уровня культуры: покупка книг, посещение кинотеатра и т.д.

Сбережения. Значение и способы экономии расходов.

Назначение сбережений. Виды хранения сбережений.

### **Экскурсии**

Виртуальная экскурсия в сбербанк

### **Торговля**

Специализированные магазины. Правила поведения в магазине.

Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу-консультанту.

### **Экскурсии**

В магазин «Бытовой техники».

### **Учреждения, организации и предприятия**

Департамент, муниципалитет, их назначение. Полиция, её назначение.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	<b>1 четверть</b>	
1	Значение косметики для юноши и девушки.	1
2	Выбор косметических и дезинфицирующих средств.	1
3	Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием дезинфицирующих средств.	1
4	Протирание кожи лица огуречным лосьоном	1
5	Значение здоровья для жизни и деятельности человека	1
6	Пагубное влияние табака на здоровье человека	1
7	<b>Культура поведения</b>	1
8	Культура общения юноши и девушки.	
9	Сюжетно-ролевая игра «Первое свидание», «Знакомство».	1
10	Внешний вид молодых людей	1
11	Виды галстуков и способы их завязывания	1
12	<b>Питание</b> Меню. Составление меню на день, неделю	1
13	Способы приготовления изделий из теста	1
14	Приготовление песочного печенья	1
15	Блинные традиции	1
	Заготовка продуктов впрок. Замораживание зелени.	1
16	<b>Семья</b> Грудной ребенок в семье.	1
	<b>2 четверть</b>	
17-18	Правила ухода за грудным ребенком	2

19	Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек	1
20-21	Упражнения в купании, одевании и пеленании грудного ребенка	2
22	<b>Жилище</b> Уборка кухни, санузла и ванной комнаты	1
23	Химические моющие средства, используемые при уборке. Техника безопасности при работе.	1
24	Чистка раковины на кухне.	1
25	Мытье кафельных стен и пола на кухне	1
26	<b>Одежда и обувь</b> Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей	1
27	Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей.	1
28	Правила и приемы глажения блузок, рубашек	1
29	Глажение рубашек.	1
30	Виртуальная экскурсия в химчистку.	1
31	Моделирование ситуации Подготовка вещей к сдаче в химчистку	1
	<b>3 четверть</b>	

32	<b>Средства связи</b> Телефон	1
33	Правила пользования телефонным справочником	1
34	Вызов экстренных аварийных служб	1
35	Правила ведения разговора	1
36-37	<b>Транспорт</b> Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение	2
38	Основные автобусные маршруты. Расписание движения.	1

39	Виртуальная экскурсия на автовокзал. Ознакомление с графиком движения автотранспорта	1
40	Виртуальная экскурсия на автовокзал. Ознакомление с работой служб автовокзала	1
41	<b>Торговля</b> Специализированные магазины. Правила поведения в магазине	1
42	Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу-консультанту	1
43	Экскурсия в магазин «Бытовая техника»	1
44	Ознакомление с видом товаров	1
45-46	<b>Медицинская помощь</b> Первая помощь при несчастных случаях	3
47	Сюжетно-ролевая игра: «Оказание первой помощи спасенного из водоема»	1
48	Солнечный и тепловой удар. Первая помощь.	1
49	Сюжетно-ролевая игра: «Оказание первой помощи при солнечном ударе».	1
50	Тестирование по теме «Медицинская помощь»	1
	<b>4 четверть</b>	
51-52	<b>Учреждения, организации и предприятия</b> Департамент, муниципалитет, их назначение	2
53-54	Префектура, полиция, их назначение	2
55-56	<b>Экономика домашнего хозяйства.</b> Бюджет семьи. Источники доходов	2
57	Определение суммы доходов семьи за месяц	1
58	Основные статьи расходов. Обязательные платежи	1
59	Снятие показателей электросчетчика.	1
60	Расчет стоимости израсходованной электроэнергии.	1
61-62	Расходы на приобретение крупных, дорогостоящих покупок	2

63	Незапланированные расходы – повышение уровня культуры: покупка книг, посещение кинотеатра	1
64-65	Сбережения. Значение и способы экономии расходов	2
66	Экскурсия в сбербанк	1