

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Основы социальной жизни»
для обучающихся 6 класса (Вариант 1)**

I. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» для 6 класса разработана на основе:

закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

приказа Министерства Просвещения России от 24.11.2022 № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

приказа Министерства Просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;

перечня учебников, учебных пособий, используемых в учебном процессе ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 7";

адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 7»;

учебного плана государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 7»;

годового учебного календарного графика на текущий учебный год.

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.

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.

I.I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Овладение социально – бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.

Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств.

Развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

Предметные результаты представлены 2 уровнями овладения знаниями: минимальным и достаточным.

Минимальный уровень:

знать основные правила ухода за телом, руками и ногами;

уметь ухаживать за телом, руками и ногами под контролем взрослого человека;

уметь выполнять утреннюю гимнастику, принимать водные процедуры под контролем взрослого человека;

знать правила ручной и стирки и приемы повседневного ухода за одеждой из х/б тканей;

уметь выполнять повседневный уход за одеждой: производить ручную стирку под контролем взрослых;

знать основные виды круп, способы их хранения;

знать пользу и вред сахара и соли;

готовить несложные блюда из круп на молоке только с помощью взрослого человека;

иметь представления об основных правилах пользования электричками пригородного сообщения;

уметь оплачивать проезд, приобретать билеты только с помощью взрослого человека;

иметь представления об основных видах медицинской помощи;

обращаться к работникам медицинской помощи с помощью со стороны взрослого;

знать название и назначение мебели в жилище;

уметь производить элементарный уход за мебелью в зависимости от покрытия;

уметь осуществлять сухую и влажную уборку помещения под контролем взрослого;

знать основное назначение и правила безопасного пользования пылесосом;

знать виды магазинов продовольственных товаров, их назначение и отделы;

знать правила поведения в магазине;

уметь выбирать нужный товар с помощью взрослого читать срок годности товара на упаковке;

знать основные средства связи, виды почтовых отправок и виды писем;

знать близких родственников, свои обязанности в семье, уметь выполнять свои обязанности в семье;

знать и соблюдать основные правила поведения в общественных местах;

обращаться за необходимой помощью к работникам культурно-просветительских учреждений с помощью взрослого человека;

знать виды школьных учреждений и учреждений дополнительного творчества детей;

уметь обращаться за помощью к работникам учреждений с помощью взрослого человека.

Достаточный уровень:

знать и выполнять основные правила и приемы ухода за телом, руками и ногами;

уметь самостоятельно ухаживать за телом, руками и ногами;

знать основные способы закаливания, и выполнять несложные процедуры;

знать правила и приемы ухода за одеждой в зависимости от обозначения на этикетке;

уметь самостоятельно выполнять повседневный уход за одеждой (ручную стирку личных вещей);

знать виды круп, способы их хранения;

знать о пользе и вреде соли и сахара;

уметь готовить несложные блюда из круп с незначительной помощью взрослого человека;

знать основные средства пригородного сообщения, стоимость проезда до ближайших населенных пунктов;

уметь ориентироваться в расписании, оплачивать проезд, приобретать билеты с незначительной помощью взрослого человека;

знать основные виды медицинской помощи и работников медицинской службы;

самостоятельно обращаться к работникам медицинской службы за необходимой помощью;

знать название и назначение мебели в жилище;

уметь самостоятельно производить несложный уход за мебелью в зависимости от покрытия;

уметь самостоятельно осуществлять сухую и влажную уборку помещения;

знать виды магазинов продовольственных товаров, их назначение и отделы;

знать правила поведения в магазине и общения с работниками магазина;

знать правила покупки товаров, определять срок годности товара на упаковке с

незначительной помощью взрослого;

знать основные средства связи, их назначение и особенности использования;

знать виды почтовых отправлений, порядок составления и отправления писем различного вида;

уметь составлять и отправлять письма различного вида с незначительной помощью взрослого человека;

знать взаимоотношения между родственниками, распределение обязанностей в семье;

уметь распределять обязанности в семье, помогать младшим и выполнять свои обязанности;

знать и называть виды школьных учреждений и учреждений дополнительного творчества детей;

самостоятельно культурно обращаться с просьбой или вопросом к работникам учреждений.

Достаточный уровень освоения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся 6 класса. Отсутствие достижения минимального уровня не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

I. II. Содержание учебного предмета

Вводный урок. Правила безопасного поведения в кабинете ОСЖ.

Личная гигиена

Способы закаливания, правила и приемы выполнения воздушных и водных процедур.

Правила и приемы ухода за кожей рук.

Правила и приемы ухода за ногами.

Практические работы

Нанесение питательного крема на кожу рук.

Стрижка ногтей на ногах.

Одежда и обувь

Значение опрятного вида человека.

Правила и приёмы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей.

Правила глажения. Техника безопасности при работе с утюгом.

Практические работы

Пришивание пуговиц.

Стирка изделий из х / б тканей

Глажение фартуков, косынок.

Семья

Состав семьи. Место работы родителей.

Права и обязанности каждого члена семьи.

Практические работы

Запись сведений о членах семьи.

Зарисовка родового древа.

Культура поведения

Правила поведения в театре, кинотеатре.

Правила поведения в музее, библиотеке.

Правила поведения в школе во время занятий и на перемене.

Ролевые игры

«Посещение кинотеатра».

Экскурсии

В школьную библиотеку.

Питание

Правила безопасной работы на кухне.

Хранение продуктов питания и готовой пищи (в холодильнике и без него).

Мука. Виды и сорта муки.

Крупы, виды круп.

Соль, сахар, пряности и приправы.

Использование соли, сахара при приготовлении блюд.

Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения.

Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).

Практические работы

Приготовление каши на молоке.

Виртуальные экскурсии

В продуктовый магазин.

Жилище

Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.

Санитарно-гигиенические требования и правила ТБ при работе с предметами бытовой химии.

Повседневная сухая и влажная уборка помещения.

Пылесос. Использование в уборке пылесоса.

Уход за мебелью в зависимости от её покрытия.

Практические работы

Уборка спальной комнаты с использованием пылесоса.

Чистка пылесоса после уборки.

Транспорт

Пригородные поезда.

Расписание, направления, зоны.

Способы приобретения билетов.

Экскурсии

Виртуальная экскурсия на ж-д вокзал.

Торговля

Специализированные продовольственные магазины.

Виды товаров, отделы.

Практические работы

Определение срока годности товара на упаковке.

Виртуальные экскурсии

В продовольственный супермаркет «Магнит».

Медицинская помощь

Виды медицинских учреждений: поликлиника, больница, диспансер, аптека, их назначение в оказании медицинской помощи.

Работники медицинских учреждений: врачи, медицинские сёстры, лаборанты, младший медицинский персонал, регистраторы, фармацевты и др.

Виды врачебной помощи: помощь на дому, «скорая помощь», амбулаторный приём, госпитализация.

Сюжетно-ролевые игры

«Вызов скорой помощи».

Оказание помощи при солнечном ударе.

Виртуальные экскурсии

В аптеку, поликлинику.

Средства связи

Почта. Виды почтовых отправлений.

Виды писем. Порядок отправления письма различного вида.

Телеграф. Виды телеграмм и телеграфных услуг. Тарифы.

Практические работы

Написание почтового адреса на конверте.

Виртуальные экскурсии

На почту-телеграф.

Учреждения и организации

Дошкольные и школьные учреждения, их назначение.

Дом культуры, его назначение для жителей.

Виртуальные экскурсии

В Дом культуры ст. Александрийской

I. III. Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Вводный урок. Правила безопасного поведения в кабинете ОСЖ.	1	
Одежда и обувь			
2.	Значение опрятного вида человека. Практическая работа. Пришивание пуговиц.	1	
3.	Правила и приёмы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей.	1	
4.	Практическая работа. Стирка изделий из х/б тканей.	1	
5.	Правила глажения. Техника безопасности при работе с утюгом.	1	
6.	Практическая работа. Глажение фартуков, косынок.	1	
Личная гигиена			
7.	Значение закаливания организма для здоровья человека.	1	
8.	Способы закаливания, правила и приемы выполнения воздушных и водных процедур.	1	
9.	Правила и приемы ухода за кожей рук.	1	
10.	Пр.р. Уход за кожей рук. Стрижка ногтей.	1	
11.	Правила и приемы ухода за ногами.	1	
12.	Пр. р. Стрижка ногтей на ногах.	1	
Транспорт			
13.	Пригородные поезда. Расписание, направления, зоны.	1	
14.	Способы приобретения билетов.	1	
15.	Виртуальная экскурсия на ж/д станцию.	1	
16.	Виртуальная экскурсия на ж/д станцию.	1	
Семья			
17.	Состав семьи. Место работы родителей.	1	
18.	Права и обязанности каждого члена семьи.	1	
19.	Пр.р. Запись сведений о членах семьи.	1	
20.	Пр. р. Зарисовка родового древа.	1	
Учреждения и организации			
21.	Школьные учреждения, их назначение.	1	
22.	Дом культуры, его назначение для жителей.	1	
23.	Виртуальная экскурсия Дом культуры ст. Александрийской.	1	
24.	Виртуальная экскурсия Дом творчества ст. Александрийской.	1	

Средства связи			
25.	Почта. Виды почтовых отправлений.	1	
26.	Виды писем. Порядок отправления письма различного вида.	1	
27.	Практическая работа. Написание почтового адреса на конверте.	1	
28.	Телеграф. Виды телеграмм и телеграфных услуг. Тарифы.	1	
29.	Виртуальная экскурсия на почту.	1	
30.	Виртуальная экскурсия на почту-телеграф.	1	
Медицинская помощь			
31.	Виды медицинских учреждений: поликлиника, больница, диспансер, аптека, их назначение в оказании медицинской помощи.	1	
32.	Работники медицинских учреждений: врачи, медицинские сестры, лаборанты, младший медицинский персонал, регистраторы, фармацевты и др.	1	
33.	Виды врачебной помощи: помощь на дому, «скорая помощь», амбулаторный приём, госпитализация.	1	
34.	Сюжетно-ролевая игра: «Амбулаторный прием».	1	
35.	Виртуальная экскурсия в аптеку.	1	
36.	Виртуальная экскурсия в поликлинику.	1	
Жилище			
37.	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.	1	
38.	Санитарно-гигиенические требования и правила ТБ при работе с предметами бытовой химии.	1	
39.	Повседневная сухая и влажная уборка помещения.	1	
40.	Пылесос. Использование в уборке пылесоса.	1	
41.	Практическая работа. Уборка спальни комнаты с использованием пылесоса.	1	
42.	Практическая работа. Чистка пылесоса после уборки.	1	
43.	Виды комнатных растений. Особенности ухода.	1	
44.	Практическая работа. Уход за комнатными растениями.	1	
Торговля			
45.	Специализированные продовольственные магазины.	1	
46.	Виды товаров, отделы магазина.	1	

47.	Правила выбора доброкачественных продуктов питания.	1	
48.	Практическая работа. Определение срока годности товара на упаковке.	1	
49.	Виртуальная экскурсия в продовольственный супермаркет «Магнит».	1	
50.	Виртуальная экскурсия в продовольственный супермаркет «Магнит».	1	
Питание			
51.	Правила безопасной работы на кухне (режущие инструменты, кипяток).	1	
52.	Хранение продуктов питания и готовой пищи (в холодильнике и без него).	1	
53.	Мука. Виды и сорта муки	1	
54.	Крупы, виды круп.	1	
55.	Соль, сахар, пряности и приправы.	1	
56.	Использование соли, сахара при приготовлении блюд.	1	
57.	Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения	1	
58.	Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).	1	
59.	Практическая работа. Приготовление манной каши на молоке.	1	
60.	Практическая работа. Приготовление манной каши на молоке.	1	
Культура поведения			
61.	Правила поведения в общественных местах.	1	
62.	Способы обращения с просьбой к взрослому человеку.	1	
63.	Правила поведения в библиотеке.	1	
64.	Ролевая игра: В библиотеке	1	
65.	Экскурсия в школьную библиотеку.	1	
66.	Экскурсия в школьную библиотеку.	1	
67.	Правила безопасного поведения в летнее время.	1	
68.	Практикум. Оказание первой помощи при солнечном ударе.	1	
Итого: 68часов			