

**АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ФИЛИАЛ
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
СЛОБОДА-БЕШКИЛЬСКОЙ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ
ИСЕТСКОГО РАЙОНА ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Согласовано:
Эксперт
Заведующий филиалом
_____ Белоусова И.Б.
«__» _____ 20__ г

**Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с УО «Основы
социальной жизни»
для 8 класса основного общего
образования
на 2023-2024 уч.год**

Составитель: Пугачева И.А.
Учитель истории и обществознания
1 квалификационной категории

Пояснительная записка

Коррекционные занятия по предмету «Основы социальной жизни» направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня развития обучающихся.

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;
- коррекция личностного развития ребёнка и подготовка его к самостоятельной жизни.

Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию использованию электроэнергии и др., строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда; воспитание желания и стремления к приготовлению доброкачественной пищи; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, ловкости, скорости; внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, смекалки, сообразительности воображения, фантазии, интереса к национальным традициям.

Программа рассчитана на обучающихся с пятого по девятый классы. Это позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать опыт обучающихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых.

Место курса в базовом учебном плане

Предмет «Основы социальной жизни» изучается в 8 классе из расчета 2 часа в неделю. Итого: 68 часов в год.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения предмета «Основы социальной жизни» являются:

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе их социальной необходимости;
- уважение к культуре и традициям народов России и мира, чувства гордости за свою Родину;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 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;
- уважительное отношение к чужому мнению;
- 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;
- формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
- формирование ценности здорового образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

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.

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 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.);

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.

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 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.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Виды учебной деятельности обучающихся
1.	Личная гигиена	4	<p>Определяют типы кожи и правила ухода за кожей лица.</p> <p>Рассказывают о видах косметических средств для ухода за кожей лица и правила пользования ими.</p> <p>Перечисляют косметические средства в зависимости от цели, состояния кожи, времени года.</p> <p>Объясняют правила пользования косметическими средствами.</p>
2.	Одежда	6	<p>Характеризуют правила стирки изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.</p> <p>Рассказывают о правилах и последовательности утюжки изделий.</p> <p>Объясняют правила пользования прачечной.</p> <p>Определяют виды услуг прачечной.</p> <p>Называют правила подготовки вещей к сдаче в стирку, правила пришивания меток.</p>
3.	Питание	16	<p>Называют способы и последовательность приготовления изделий из теста.</p> <p>Перечисляют способы заготовки овощей и фруктов в прок.</p> <p>Различают способы и последовательность соления и квашения овощей.</p> <p>Рассказывают о способах варки варенья из фруктов и ягод.</p> <p>Составляют меню завтрака, обеда и ужина, учитывая наличие продуктов и правила рационального питания.</p>
4.	Семья	6	<p>Называют правила ухода за грудным ребенком.</p> <p>Знакомятся с правилами и периодичностью кормления ребенка из соски и с ложки.</p>

			<p>Рассказывают о правилах и периодичности купания ребенка.</p> <p>Определяют санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек.</p>
5.	Культура поведения	4	<p>Называют правила поведения юноши и девушки при знакомстве, в общественных местах, дома.</p> <p>Перечисляют требования к внешнему виду молодых людей.</p> <p>Определяют косметические средства, украшения для подчеркивания индивидуальности.</p> <p>Объясняют правила подборки прически, одежды, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности, а так же характер предстоящего мероприятия.</p>
6.	Жилище	6	<p>Рассказывают о правилах и периодичности уборки кухни и санузла.</p> <p>Различают моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла.</p> <p>Объясняют санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла.</p> <p>Используют печатные инструкции к моющим средствам при уборке кухни и санузла.</p>
7.	Транспорт	4	<p>Знакомятся с междугородним автотранспортом и водным транспортом.</p> <p>Называют основные автобусные маршруты и маршруты водного транспорта.</p> <p>Используют расписания междугороднего и водного транспорта.</p> <p>Рассказывают о порядке приобретения билетов, стоимости проезда.</p>
8.	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>
9.	Средства связи	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>
10.	Медицинская помощь	6	<p>Рассказывают о правилах и приемах оказания первой помощи при несчастных случаях.</p> <p>Знакомятся с правилами оказания первой помощи утопающему.</p> <p>Называют виды глистных заболеваний и меры их предупреждения.</p>
11.	Учреждения, организации и предприятия	2	<p>Знакомятся с организациями управления города, района, их адресами и функциями.</p>
12.	Экономика домашнего хозяйства	8	<p>Перечисляют основные статьи расходов в семье.</p> <p>Рассказывают о планировании расходов на день, две недели с учетом бюджета и состава семьи.</p> <p>Определяют расходы на питание.</p> <p>Называют ежемесячные статьи расходов за жилищно-коммунальные услуги.</p> <p>Объясняют правила снятия показаний счетчиков и подсчет стоимости израсходованных ресурсов.</p> <p>Планируют крупные покупки.</p>
Всего 68 ч.			

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата	Тема урока	Примечания
		Личная гигиена – 4 ч.	
1		Уход за кожей лица.	
2		Типы кожи и правила ухода за кожей лица.	
3		Косметические средства для ухода за кожей лица и правила пользования ими.	
4		Протирание кожи лица лосьоном, нанесение крема. Пр. р.	
		Питание – 10 ч.	
5		Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи.	
6		Правила техники безопасности при приготовлении пищи.	
7		Соление огурцов. Запись рецепта.	
8		Соление огурцов. Пр. р.	
9		Квашение капусты. Запись рецепта.	
10		Квашение капусты. Пр. р.	
11		Варка варенья из фруктов. Запись рецепта.	
12		Варка варенья из фруктов. Пр. р.	
13		Составление меню завтрака, обеда, ужина на день.	
14		Упражнение в составлении меню. Пр. р.	
		Одежда – 4 ч.	
15		Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условия.	
16		Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей. Пр. р.	
17		Утюжка блузок, рубашек, платьев.	
18		Утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей. Пр. р.	
		Одежда – 2 ч.	

19		Прачечная. Правила пользования. Виды услуг. Прачечная самообслуживания.	
20		Экскурсия в прачечную.	
		Семья – 6 ч.	
21		Уход за грудным ребенком.	
22		Правила и периодичность кормления ребенка из соски и с ложки.	
23		Правила и периодичность купания ребенка.	
24		Упражнение в купании. Пр. р.	
25		Правила и последовательность одевания и пеленания ребенка.	
26		Одевание и пеленание куклы. Пр. р.	
		Культура поведения – 4 ч.	
27		Культура общения девушки и юноши.	
28		Правила поведения юноши и девушки при знакомстве, в общественных местах, дома.	
29		Внешний вид молодых людей.	
30		Подбор причёски, одежды, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности, характер предстоящего мероприятия. Пр. р.	
		Жилище – 2 ч.	
31		Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла.	
32		Чтение печатных инструкций к моющим средствам, используемых при уборке кухни и санузла. Пр. р.	
		Жилище – 4 ч.	
33		Уборка кухни. Правила и периодичность уборки кухни.	
34		Уборка санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами.	
35		Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла.	
36		Мытье кафельных стен, чистка раковин. Пр. р.	
		Экономика домашнего хозяйства – 8 ч.	

37		Основные статьи расходов (питание, содержание жилища, одежда и обувь, культурные потребности).	
38		Планирование расходов на день, на две недели с учётом бюджета семьи. Пр. р.	
39		Расходы на питание.	
40		Упражнение в планировании расходов на день, две недели. Пр. р.	
41		Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг.	
42		Снятие показателей счётчика, расчёт стоимости израсходованной электроэнергии, заполнение квитанции. Пр.р.	
43		Крупные покупки (одежда, мебель, обувь).	
44		Упражнение в планировании крупных покупок. Пр. р.	
		Медицинская помощь – 6 ч.	
45		Первая помощь при несчастных случаях (ожогах, обморожении, отравлении, тепловом и солнечном ударах).	
46		Упражнения в оказании первой помощи при ожогах, обморожении, утоплении.	
47		Первая помощь утопающему.	
48		Упражнения в оказании первой помощи утопающему.	
49		Глистные заболевания и меры их предупреждения.	
50		Экскурсия в поликлинику.	
		Учреждения и организации- 2 ч.	
51		Департамент, муниципалитет, префектура, полиции. Их значение.	
52		Экскурсия в администрацию Куйбышевского района г. Новокузнецка.	
		Транспорт- 4 ч.	
53		Междугородний автотранспорт. Автовокзал. Расписание движения автобусов.	
54		Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.	

55		Водный транспорт. Порядок приобретения билета. Стоимость проезда.	
56		Экскурсия на автовокзал.	
		Торговля- 4 ч.	
57		Специализированные магазины.	
58		Ассортимент товаров в различных специализированных магазинах.	
59		Стоимость основных промышленных товаров.	
60		Экскурсия в специализированный магазин.	
		Средства связи- 2 ч.	
61		Телефон. Пользование стационарным телефоном. Телефонный справочник. Культура разговора по телефону.	
62		Вызов экстренных служб. Пр.р.	
		Питание – 6 ч.	
63		Приготовление блинов. Запись рецепта.	
64		Приготовление блинов. Пр. р.	
65		Приготовление печенья. Запись рецепта.	
66		Приготовление печенья. Пр. р.	
67		Приготовление вафель. Запись рецепта.	
68		Приготовление вафель. Пр. р.	