

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Курской области  
Курчатовский район  
МКОУ «Никольская СОШ»

<b>ПРИНЯТО</b>	<b>СОГЛАСОВАНО</b>	<b>УТВЕРЖДЕНО</b>
На заседании МО учителей эстетического цикла  Протокол от «31»08. 2023 года №1	Заместитель директора  _____ <i>Подпись</i> / <u>А. А. Алтухова</u> / Ф.И.О. «31»08. 2023 года	Директор МКОУ «Никольская СОШ» _____ /А.В. Мишкой/ <i>Подпись</i> Ф.И.О. Приказ от «31»08. 2023 года №28/1

**Адаптированная рабочая программа  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальные нарушения)  
вариант 1  
По учебному предмету «Основы социальной жизни»  
Уровень основного общего образования  
Срок освоения 1 год (5 класс)  
На 2023-2024 учебный год**

разработана в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минпросвещения РФ от 24.11.2022 № 1026.

**Составил(и): Яковлева Елена Александровна  
учитель начальных классов**

**п Никольский 2023**

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» для 5 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014, №1599, с учетом Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО) от 24 ноября 2022 г. N 1026; учебного плана СОШ №3, филиала МАОУ СОШ №2 на 2023-2024 учебный год, постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, учебника: Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «СБО». Издательство М.: «Просвещение», 2008г; учебника «Основы социальной жизни», 5 класс, Комарова С.В., Александрова Е.Л. Издательство М.: «Просвещение», 2023 г.

Социальная адаптация через активное освоение и принятие целей, ценностей, норм, правил и способов поведения, принятых в современном обществе, является универсальной основой для личностного и социального благополучия человека. Обучающийся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) не в состоянии самостоятельно выделить, осознать и усвоить те звенья социальных структур, которые позволяют комфортно поддерживать существование в социальной среде и успешно реализовывать в ней свои потребности и цели.

**Цель предмета** - подготовка учащихся к самостоятельной жизни и адаптации в современном социуме.

### **Задачи:**

- расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;
- формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;
- коррекция личностного развития воспитанника и подготовка его к самостоятельной жизни.

Изучение предмета Основы социальной жизни обеспечивает работу:

- коррекционно – обучающую;
- коррекционно – развивающую;
- коррекционно – воспитательную;
- воспитание положительных качеств личности;
- развитие способностей, обучающихся к осознанной регуляции трудовой деятельности (ориентирование в задании, планирование хода работы, контроль за качеством работы).

Программа реализуется через следующие методы и приёмы обучения: разнообразные по форме практические упражнения и задания, наглядные опоры, демонстрация учебных пособий и образцов, технологические карты, практические работы, сравнение и сопоставление работ учащихся и образцов изделий, анализ и синтез.

В тематическом планировании курса предусматриваются: уроки изучения нового материала, комбинированные, обобщающие уроки, практические работы, экскурсии. Коррекционная работа осуществляется в ходе всего учебно-образовательного процесса и предполагает реализацию следующих *коррекционных задач*:

- создание условий для получения образования в соответствии с индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями;
- реализация дифференцированного подхода к изучению разных аспектов языка; использование специальных приемов и средств, обеспечивающих мотивацию и активизацию речевой деятельности;
- коррекционная помощь в овладении базовым содержанием обучения;
- коррекция нарушений устной речи и письменной речи;

-развитие сознательного использования языковых средств в различных коммуникативных ситуациях.

### **Общая характеристика учебного предмета «Основы социальной жизни»**

Учебные занятия по Основам социальной жизни направлены на практическую подготовку учащихся к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний умений и навыков, способствующих социальной адаптации, повышение уровня общего развития учащихся.

Настоящая программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей развития воспитанников, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объёма сведений.

Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у воспитанников с ограниченными возможностями здоровья необходимые навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире, а также практически знакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придётся 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, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса воспитанников и т. д.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» предполагает концентрическое распределение изучаемого материала с его усложнением и расширением при изучении в следующих классах. Такое распределение изучаемого материала способствует более прочному и осознанному усвоению изучаемого материала. Так же обеспечивается переход от более легких тем к более сложным, а изучаемый материал постоянно используется и закрепляется в последующих классах.

### **Место учебного предмета «Основы социальной жизни» в учебном плане**

Учебный предмет «Основы социальной жизни» включен в обязательную часть учебного плана образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями).

Согласно учебному плану на изучение предмета «Основы социальной жизни» в 5 классе отводится 2 час в неделю, 68 часов в год.

### **Личностные и предметные планируемые результаты освоения учебного предмета «Основы социальной жизни»**

#### **Личностные результаты:**

Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость.

Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, бережное отношение к продуктам, строгое соблюдение правил техники безопасности.

Формирование ценности здорового образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь).

**Предметные результаты:**

Раздел 1. Личная гигиена

Минимальный уровень:

-знать правила личной гигиены;

-знать название предметов, используемых для выполнения утреннего и вечернего туалета.

Достаточный уровень:

-уметь выполнять в определенной последовательности;

-знать название и назначение индивидуальных предметов и предметов общего пользования личной гигиены;

-выполнять санитарно-гигиенические требования пользования личными (индивидуальными) вещами.

Раздел 2. Одежда и обувь.

Минимальный уровень:

-знать отдельные виды одежды и обуви;

-подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону;

-соблюдать правила ухода за одеждой и обувью в повседневной жизни.

Достаточный уровень:

-различать и использовать одежду и обувь в зависимости от назначения;

-уметь самостоятельно выполнять ежедневный уход за одеждой.

-характеризовать предметы одежды

Раздел 3. Семья

Минимальный уровень:

-знать фамилию, имя, отчество членов семьи;

-правильно и определять, и называть степень родства членов семьи.

Достаточный уровень:

- знать возраст, дни рождения, профессию, место работы членов семьи;

-уметь определять степень родства членов семьи;

-знать и уметь выстраивать положительные взаимоотношения с членами семьи.

Раздел 4. Питание

Минимальный уровень:

-знать название отдельных продуктов питания (хлебобулочные изделия, яйца; напитки: чай, кофе, сок, нектар);

-знать значение продуктов питания для здорового образа жизни человека;

-иметь представление о санитарно - гигиенических требованиях при приготовлении пищи, соблюдении техники безопасности при приготовлении пищи;

Достаточный уровень:

-знать состав продуктов питания и их значение для развития и правильной работы организма человека;

-знать и соблюдать режим питания;

знать и выполнять гигиенические требования к продуктам питания, кухонным принадлежностям, посуде, месту приготовления пищи;

-знать о значении завтрака для здоровья человека;

-знать и уметь составлять меню завтрака;

-знать и называть хлебобулочные изделия,

-знать и уметь определять годность яиц, соблюдать технологию хранения;

-знать основные напитки, подаваемые на завтрак;

Раздел 5. Культура поведения

Минимальный уровень:

-знать основные правила поведения в обществе;

-соблюдать нормы общения со взрослыми и сверстниками

Достаточный уровень:

-понимать, как правильно нужно вести себя в различных обстоятельствах;

-овладеть правилами культуры взаимоотношений

Раздел 6. Жилище и транспорт

Минимальный уровень:

-знать свой домашний почтовый адрес;

- знать название жилых комнат, и их назначение;

- знать типы жилых помещений;

Достаточный уровень:

- знать различные варианты маршрутов и схем проезда

- знать свой домашний почтовый адрес и уметь записывать его.

Раздел 7. Торговля

Минимальный уровень:

-знать виды торговых предприятий, продуктовые магазины;

-применять правила поведения в общественных местах;

-знать порядок приобретения товаров в продовольственном магазине.

Достаточный уровень:

-уметь определять срок годности продуктов

-составлять список продуктов в зависимости от блюда, ситуаций

## **Содержание учебного предмета «Основы социальной жизни»**

Программа «Основы социальной жизни» составлена с учетом возможностей, учащихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), уровня их знаний и умений и ориентирована на:

-развитие навыков самообслуживания, самостоятельного ведения домашнего хозяйства, ориентировки в ближайшем окружении и возможности более широкой жизненной ориентации, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

-усвоение морально-этических норм поведения, навыков общения с людьми в разных жизненных ситуациях;

-понимание роли семьи и семейных отношений в жизни человека, общества и государства, в воспитании и развитии ребенка, сохранении и укреплении его соматического, физического и психического здоровья, формировании правильного уклада семейных отношений.

Программа состоит из разделов, при изучении которых у учащихся формируются социально - бытовые компетентности:

Вводный урок. Беседа о содержании и значении предмета «Основы социальной жизни».

Раздел 1. «Личная гигиена» - знание и соблюдение правил личной гигиены, пропаганда ЗОЖ. Темы: Личная гигиена. Ее значения для здоровья и жизни человека, Осанка – стройная спина, Гигиена зрения. Ее значение в жизни и деятельности человека, Пагубное влияние алкоголя и курения на здоровье и развитие организма,

Раздел 2. «Одежда и обувь»- овладение основными способами ухода за различными видами одежды, обуви и головных уборов. Содержание их в чистоте и порядке, ремонт и

продление срока службы вещей, покупка одежды и обуви соответствующих размеров, использование соответствующих электробытовых приборов (утюг, стиральная машина).

Темы: Значение одежды, головных уборов и обуви для здоровья человека.

Их назначение и виды

Правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью.

Чистка, сушка, предупреждение загрязнений

Раздел 3. «Семья» - владение правилами культуры взаимоотношений в семье, на основе уважения, взаимопонимания и взаимной помощи; организации досуга и отдыха членов семьи. Темы: Родственные отношения. Взаимоотношения между членами семьи и взаимопомощь.

Раздел 4. «Питание» - знание основ организации рационального, правильного питания человека; основных видов продуктов питания, правила и порядок приготовления пищи. Развивать мелкую моторику рук и эстетическое восприятие при знакомстве с кухонными приспособлениями и элементарной сервировке кухонного стола, сервировка стола; приготовление блюд, не требующих тепловой обработки, правила выбора продуктов, виды продуктов, состав продуктов. Темы: Как следует питаться? Продукты растительного и животного происхождения. Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье.

Сервировка стола

Салаты – источник витаминов. Салат из свежих овощей

Кухня разных народов мира

Закуски и бутерброды

Какой хлеб бывает?

Порядок на кухне. Практическая работа

Раздел 5. «Культура поведения»- развивать наглядно-действенное внимание и восприятие при формировании навыков культурного поведения в процессе общения со старшими и сверстниками.

Темы: Школа хороших манер

Формы обращения к старшим и сверстникам

Правила поведения в общественных местах и дома.

Раздел 6. «Жилище и транспорт» - Развивать пространственную ориентировку при знакомстве с жилыми помещениями и их назначением. Организация рабочего места школьника

Темы: Виды жилых помещений. Виды жилья.

Почтовый адрес дома, школы

Виды транспортных средств. Маршрут и схема проезда

Поведение в транспорте и на улице.

Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения.

Раздел 7. «Торговля»

Виды торговых предприятий. Продуктовые магазины

Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине

Срок годности, стоимость.

Так же на уроках «Основы социальной жизни» используются следующие приёмы и средства обучения: загадки, проблемные ситуации, игры (дидактические, сюжетные, интерактивные), экскурсии, прогулки, наблюдение, примеры из жизненных ситуаций, сюжеты из средств массовой информации, аудио и видео материалы. Использование перечисленных приемов и средств обучения способствует наиболее полному и глубокому усвоению жизненного опыта и показанию его практической значимости в глазах обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся учебного предмета «Основы социальной жизни»**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Основные виды учебной деятельности
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Личная гигиена</b>					
1.1	Беседа о содержании и значении предмета «Основы социальной жизни».	2	0	0	оформление рабочей тетради; слушание рассказа учителя; участие в беседе; -ответы на вопросы учителя.
1.2	Личная гигиена. Ее значения для здоровья и жизни человека	2	0	0	
1.3	Осанка – стройная спина	2	0	0	
1.4	Гигиена зрения. Ее значение в жизни и деятельности человека	2	0	0	
1.5	Пагубное влияние алкоголя и курения на здоровье и развитие организма	2	0	0	
	Итого по разделу	10	0	0	
<b>Раздел 2. Одежда и обувь</b>					
2.1	Значение одежды, головных уборов и обуви для здоровья человека.	2	0	0	выполнение практических упражнений, участие в беседе; работа с дидактическим материалом; выполнение записей в рабочей тетради;
2.2	Одежда её назначение и виды	2	0	0	
2.3	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью.	2	0	0	
2.4	Чистка, сушка, предупреждение загрязнений	2	0	0	
	Итого по разделу	8	0	0	
<b>Раздел 3. Семья</b>					
3.1	Семья, родственные отношения в семье	2	0	0	выполнение записей в рабочей тетради; выполнение практических упражнений
3.2	Взаимоотношения между членами семьи и взаимопомощь	2	0	0	
	Итого по разделу	4	0	0	
<b>Раздел 4. Питание</b>					
4.1	Как следует питаться?	2	0	0	выполнение практических упражнений, слушание рассказа учителя о значении питания в жизни человека работа с дидактическим материалом (рассматривание картинок с изображением посуды, используемой для сервировки стола к завтраку); просмотр презентации; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки.
4.2	Продукты растительного и животного происхождения	2	0	0	
4.3	Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье	4	0	0	
4.4	Сервировка стола	2	0	0	
4.5	Салаты – источник витаминов. Салат из свежих овощей	3	0	0	
4.6	Кухня разных народов мира	4	0	0	
4.7	Закуски и бутерброды	2	0	0	
4.8	Какой хлеб бывает?	3	0	0	
4.9	Порядок на кухне.	4	0	0	
	Итого по разделу	26			
<b>Раздел 5. Культура поведения</b>					
5.1	Школа хороших манер	2	0	0	участие в беседе; работа с дидактическим материалом; выполнение
5.2	Формы обращения к старшим и сверстникам	2	0	0	

5.3	Правила поведения в общественных местах и дома.	2	0	0	
	Итого по разделу	6			
<b>Раздел 6. Жилище и транспорт</b>					
6.1	Виды жилых помещений. Виды жилья.	3	0	0	просмотр презентации, видеофрагментов;- выполнение записей в рабочей тетради;
6.2	Почтовый адрес дома, школы	2	0	0	просмотр презентации, видеофрагментов;- выполнение записей в рабочей тетради;
6.3	Виды транспортных средств. Маршрут и схема проезда	2	0	0	
6.4	Поведение в транспорте и на улице.	2	0	0	просмотр презентации, видеофрагментов;- выполнение записей в рабочей тетради;
6.5	Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения.	2	0	0	
	Итого по разделу	11			
<b>Раздел 7. Торговля</b>					
7.1	Виды торговых предприятий. Продуктовые магазины	1	0	0	участие в беседе; работа с дидактическим материалом; выполнение записей в рабочей тетради, выполнение практических упражнений
7.2	Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине	1	0	0	
7.3	Срок годности, стоимость.	1	0	0	
	Итого по разделу	3			
	<b>Общее количество часов по программе:</b>		68		

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса учебного предмета «Основы социальной жизни»**

Для обеспечения реализации содержания программы, развитию познавательной деятельности, выработке навыков самостоятельности и сознательной дисциплины у учащихся используют специально оборудованный кабинет.

Так же используются презентации, видеофрагменты, таблицы, плакаты, дидактический и раздаточный материал по основным темам для формирования наиболее полных и достоверных знаний. Наличие индивидуальных карточек с подробным наглядным пособием.