

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Ромашкинская средняя общеобразовательная школа»**

«Рассмотрено»  
Протокол заседания ШМО № 1  
от «30» августа 2023 года  
Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_  
Меркулов М.С.

«Проверено»  
Протокол № 1  
«30» августа 2023 года  
Зам. директора по УР

\_\_\_\_\_  
Макарова Н. Н.

«Утверждаю»  
Приказ № 81  
от «01» сентября 2023 года  
директор школы

\_\_\_\_\_  
Ярославская Е. А.

**Адаптированная рабочая программа  
по основам социальной жизни для обучающихся  
с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения) (вариант 1)  
5 класс.**

**Составил:**  
учитель истории и обществознания  
МБОУ «Ромашкинская СОШ»  
Меркулов Михаил Сергеевич

**с. Ромашкино - 2023 год**

## РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по основам социальной жизни адресована обучающимся 5 класса МБОУ «Ромашкинская СОШ», занимающемуся по АООП (вариант 1) и рассчитана на 34 часа (34 недели, 1 час в неделю). Рабочая программа по основам социальной жизни составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года №1599 (с изменениями); федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026; АООЛ МБОУ «Ромашкинская СОШ» (утверждённой приказом по школе от 01 сентября 2023 года № 81.

**Цель программы** – подготовка учащихся к самостоятельной жизни и адаптации в современном социуме.

### **Задачи предмета основы социальной жизни:**

- научить воспитанников правилам ведения домашнего хозяйства;
- сформировать практические знания о самостоятельной жизни, и жизненно необходимых бытовых умениях и навыках;
- коррекция личностного развития воспитанника и подготовка его к самостоятельной жизни.

Учащиеся специальной (коррекционной) школы, страдая умственными и физическими недостатками, нарушением эмоционально-волевой сферы с самого начала пребывания в школе нуждаются в постоянном и последовательном обогащении своего мировосприятия, мироощущения, социального опыта и что особенно актуально, - в поэтапном приобщении к осознанной трудовой деятельности

При отборе конкретного содержания обучения принципиально важное значение имеют социально-нравственные аспекты трудовой деятельности, личностная и общественная значимость создаваемых изделий.

Изучение предмета ОСЖ в школе 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. Занятия должны проводиться в кабинете ОСЖ, который приспособлен и имеет всё необходимое оборудование для реализации данной программы.

В тематическом планировании курса предусматриваются: уроки изучения нового материала, комбинированные, обобщающие уроки, практические работы, экскурсии.

**Сроки реализации программы – 2023-2024 учебный год.**

## **Раздел 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА С УЧЁТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ЕГО ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ**

Специальные коррекционные занятия по ОСЖ направлены на практическую подготовку воспитанников 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.

Большинство разделов программы изучается с пятого по девятый класс. Это позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствованию имеющихся у них умений и навыков, формированию новых.

Основными формами и методами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно – ролевые игры, беседы.

Широко используются наглядные средства обучения, демонстрация кинофильмов, презентации и др. В программе значительное место отводится экскурсиям. Они проводятся на промышленные, сельскохозяйственные объекты, в магазины, на предприятия службы быта, в отделения связи, на транспорт, в различные учреждения.

### **РАЗДЕЛ 3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение основ социальной жизни в учебном плане МБОУ «Ромашкинская СОШ», обучающегося по АООП (вариант 1) в 5 классе отводится 34 часа (34 недели, 1 час в неделю). Реализуется за счёт федерального компонента (обязательная часть) учебного плана.

### **РАЗДЕЛ 4. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА**

*Личностными* результатами освоения предмета «Основы социальной жизни» являются:

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе их социальной необходимости;
- осознание своей национальности;
- уважение к культуре и традициям народов России и мира, чувства гордости за свою Родину;
- принятие и освоение новой социальной роли, развитие самоуважения;
- определение сильных и слабых сторон своей личности с помощью учителя;
- 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;
- умение устанавливать личностный смысл;
- 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;
- уважительное отношение к чужому мнению.

*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.

В результате освоения предмета «Основы социальной жизни» в **5 классе обучающиеся должны:**

**знать:**

- последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета;
- правила охраны зрения при чтении и просмотре телевизионных передач;
- виды одежды и обуви: правила ухода за одеждой и обувью;
- санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи;
- различные меню завтрака;
- правила поведения за столом;
- правила поведения при встрече и расставании;
- почтовый адрес своего дома и школы;
- наиболее рациональный маршрут проезда до школы;
- виды магазинов и их назначение.

**уметь:**

- совершать утренний туалет;
- подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону;
- накрывать стол с учетом конкретного меню;
- тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками;
- обучающиеся должны уметь писать адреса на почтовых открытках;
- соблюдать правила дорожного движения;
- соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупка билета, поведение в салоне и при выходе на улицу);
- соблюдать правила поведения в магазине;
- оплачивать покупку;
- выбрать продукты для приготовления завтрака с учетом конкретного меню.

**владеть:**

- совершать утренний и вечерний туалет в определенной последовательности;

- соблюдать правила бережного отношения к зрению при чтении, письме, просмотре телепередач;
- соблюдать правила поведения в общественных местах;
- производить сухую и влажную уборку помещений;
- строго соблюдать правила безопасной работы режущими инструментами;
- распределять кухонные принадлежности по назначению;
- использовать предметы для сервировки стола к завтраку;
- правильно заваривать чай;
- пользоваться нагревательными приборами;
- правильно сидеть за столом;
- пользоваться столовыми приборами, салфеткой;
- соблюдать правила поведения в транспорте и на улице (правила посадки, поведения в салоне и при выходе из транспорта);
- соблюдать правила поведения в магазине;
- приготавливать бутерброды;
- приготавливать вторые блюда из вареных овощей;
- различать одежду в зависимости от назначения: повседневная, праздничная, рабочая, спортивная;
- подбирать одежду и головные уборы по сезону, в зависимости от назначения;
- сушить и чистить одежду и обувь;
- подготавливать одежду и обувь к хранению.

#### **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 торговых организаций, их видов и назначения;
- совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

### **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.).

## **РАЗДЕЛ 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Введение (2 часа)**

Кабинет основ социальной жизни и его оборудование. Название учебного курса; цель нового учебного предмета, его назначение; инструкции по технике безопасности при нахождении в кабинете, правила обучающихся школы.

### **Личная гигиена (3 часа)**

Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета; правила ухода за кожей рук, ног и ногтями. Правила ухода за полостью рта; предметы личной гигиены по уходу за полостью рта; правила ухода за ушами. Правила освещенности рабочего места; правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач. Правила ухода за волосами; периодичность мытья головы; средства для мытья головы.

Выполнение утреннего туалета: мытье рук, лица, шеи, ушей, чистка зубов, причесывание волос. Выполнение вечернего туалета: чистка ушей. Комплекс упражнений гимнастики для глаз.

### **Одежда и обувь (6 часов)**

Виды одежды и головных уборов, их назначение. Правила ухода за одеждой. Виды обуви и их назначение; правила ухода за кожаной обувью. Правила повседневного ухода за обувью из замши, текстиля, шерсти. Правила подготовки обуви к хранению посезонно.

Чистка и сушка повседневной одежды, обуви.

### **Питание (12 часов)**

Посуда и столовые приборы, их назначение. Значение питания в жизни и деятельности людей; правила составления рациона питания. Правила безопасной работы режущими инструментами; место приготовления пищи и его оборудование. Правила сервировки стола с учетом различных меню; чайную посуду. Способы заваривания чая. Виды блюд, не требующих тепловой обработки; виды бутербродов. Значение вторых блюд; использование механических и электробытовых приборов, для сил и времени при приготовлении пищи.

Сервировка стола к завтраку. Практическая работа по завариванию чая. Приготовление бутербродов. Приготовление вторых блюд.

### **Жилище (2 часа)**

Виды жилых помещений в городе и деревне и их различие; виды отопления в городе и селе; жилой дом, домашние помещения: зал (гостиная), спальня, кухня, ванная, прихожая; их названия, функциональное назначение. Гигиенические требования к жилому помещению; правила и последовательность проведения сухой и влажной уборки. Гигиенические требования к жилому помещению; инвентарь и виды моющих средств, используемых при уборке.

Сухая и влажная уборка помещений.

### Культура поведения (4 часа)

Правила поведения в зрелищных и культурно-просветительских учреждениях. Правила поведения за столом; правила этикета.  
Правила поведения за столом.

### Торговля (2 часа)

Основные виды магазинов; правила поведения в магазине. Назначение продуктовых магазинов, их отделы и содержание продукции. Специализированные продуктовые магазины. Правила покупки товаров в продовольственном магазине.  
Правила поведения в магазине. Оплата покупки.

### Транспорт (3 часа)

Основные виды транспортных средств, имеющихся в городе. Стоимость проезда на всех видах городского транспорта (разовый билет, проездной билет, удостоверение); порядок приобретения билетов. Правила поведения в транспорте и на улице. Транспортный и пешеходный маршрут до школы и обратно. Правила дорожного движения. Правила проезда в транспорте; правила передвижения по улице.  
Составление маршрута от дома до школы. Изготовление знаков дорожного движения, встречающихся на пути к дому, школе.

## РАЗДЕЛ 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Тема	Количество часов			Виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Реализация Федеральной Программы воспитания (целевые ориентиры результатов воспитания)
		всего	контрольные работы	Практические работы			
1	Введение	2			оформление рабочей тетради		
2	Личная гигиена	3			участие в беседе, ответы на вопросы, рассказ по теме, записи в тетради	Pro школу.ru Resh.edu.ru	1 сентября – День знаний. Проявление интереса и уважения к отечественной и мировой художественной культуре.  3 сентября – День окончания Второй мировой войны. День солидарности в борьбе с

							<p>терроризмом. Понимание своей сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства с терроризмом. 10 сентября – Международный день памяти жертв фашизма. Понимание своей сопричастности к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства.</p>
3	Одежда и обувь	6			участие в беседе, ответы на вопросы, рассказ по теме, записи в тетради, работа с дидактическим материалом	<p>Pro школу.ru Resh.edu.ru</p>	<p>1 октября – Международный день пожилых людей. Осознание ценности каждой человеческой жизни, признание индивидуальности и достоинство каждого человека 5 октября – День учителя. Уважение духовно-нравственной культуры своей семьи, своего народа 15 октября – День отца в России. Формирование</p>



							доброжелательности, проявление сопереживания, готовности оказывать помощь.
4	Питание	12	1		участие в беседе, ответы на вопросы, рассказ по теме, записи в тетради, работа с дидактическим материалом	Pro школу.ru Resh.edu.ru	4 ноября – День народного единства. Понимание значения гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества. 26 ноября – День матери в России. Уважение духовно-нравственной культуры своей семьи, своего народа
5	Жилище	2			просмотр презентации, работа в тетради, слушание учителя	Pro школу.ru Resh.edu.ru	30 ноября – День Государственного герба РФ. Понимание значения гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества. 10 декабря – День прав человека. Формирование

							первоначального представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях
6	Культура поведения	4			участие в беседе, ответы на вопросы, рассказ по теме, записи в тетради	Pro школу.ru Resh.edu.ru	12 декабря день Конституции РФ. Формирование первоначального представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях
7	Торговля	2	1		просмотр презентации, работа в тетради, слушание учителя, участие в беседе	Pro школу.ru Resh.edu.ru	23 февраля – День защитника Отечества. Понимание своей сопричастности к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины – России. 8 марта – Международный женский день. Формирование доброжелательности, проявление сопереживания, готовности оказывать помощь
8	Транспорт	3			Просмотр презентации участие в беседе, ответы на	Pro школу.ru Resh.edu.ru	12 апреля – День космонавтики. Понимание своей

					вопросы, рассказ по теме, записи в тетради		сопричастности к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства 27 апреля – День российского парламентаризма. Формирование первоначального представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях. 9 мая – День Победы. Понимание своей сопричастности к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства.
<b>Всего</b>		<b>34</b>	<b>4</b>				

**Поурочное планирование.**

<b>№ п\п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
<b>1</b>	<b>Знакомство с курсом</b>	<b>1</b>	<b>07.09.23</b>	
<b>2</b>	<b>Вводный инструктаж по ТБ</b>	<b>1</b>	<b>14.09.23</b>	
<b>3</b>	<b>Правила личной гигиены</b>	<b>1</b>	<b>21.09.23</b>	
<b>4</b>	<b>Предметы и средства личной гигиены</b>	<b>1</b>	<b>28.09.23</b>	
<b>5</b>	<b>Гигиена зрения</b>	<b>1</b>	<b>05.10.23</b>	

6	Виды одежды	1	12.10.23
7	Чистка и сушка одежды	1	19.10.23
8	Контрольная работа за первую четверть	1	26.10.23
9	Хранение одежды и обуви	1	09.11.23
10	Виды головных уборов	1	16.11.23
11	Значение питания в жизни человека	1	23.11.23
12	Кухонные принадлежности	1	30.11.23
13	Уход за посудой	1	07.12.23
14	Чайная посуда	1	14.12.23
15	Правила заварки чая	1	21.12.23
16	Контрольная работа за вторую четверть	1	28.12.23
17	Сервировка стола к завтраку	1	11.01.24
18	Нарезка хлеба, овощей	1	18.01.24
19	Приготовление бутерброда	1	25.01.24
20	Приготовление салата	1	01.02.24
21	Практическая работа. Приготовление салата	1	08.02.24
22	Виды транспортных средств	1	15.02.24
23	Поведение в транспорте	1	22.02.24
24	ПДД	1	29.02.24
25	Виды жилых помещений	1	07.03.24
26	Почтовый адрес дома, школы	1	14.03.23
27	Контрольная работа за третью четверть	1	21.03.24
28	Поведение в кино, театре	1	04.04.24
29	Поведение за столом	1	11.04.24
30	Правила приёма пищи	1	18.04.24
31	Основные виды магазинов	1	25.04.24
32	Повторение темы	1	02.05.24
33	Контрольная работа. Промежуточная аттестация	1	16.05.24
34	Итоговый урок	1	23.05.24

## РАЗДЕЛ 7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Воронкова В.В. «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. ВЛАДОС, 2012 год.
2. Львова С.А. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы: Пособие для учителя /С.А.Львова/ ВЛАДОС, 2013 год – 136 с.

**Дополнительный список литературы**

1. Веретенников И.В. Методика коррекционно-развивающей работы: Социально-бытовое ориентирование, М., 2000 год.
2. Воронкова В.В. «Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида»: пособие для учителя / В.В. Воронкова, С.А. Казакова./- М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006 год – 247 с.
3. Воронкова В.В. «Обучение и воспитание детей во вспомогательной школе» Школа-Пресс, 1994 год.

### **Компьютерные технологии**

1. Компьютер.
2. Мультимедийный проектор.

Приложение № 1.

### **5 класс**

#### **Оценочно-методические материалы.**

<b>Формы КИМ</b>	<b>Тема</b>	<b>Дата</b>
<b>К\р</b>	<b>Контрольная работа за первую четверть</b>	<b>26.10.23</b>
<b>К\р</b>	<b>Контрольная работа за вторую четверть</b>	<b>28.12.23</b>
<b>К\р</b>	<b>Контрольная работа за третью четверть</b>	<b>21.03.24</b>
<b>К\р</b>	<b>Контрольная работа. Промежуточная аттестация</b>	<b>23.05.24</b>

#### **Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся**

**Оценочная деятельность** состоит из фронтального и индивидуального письменного и устного опроса с использованием:

- Тестов
- Буквенных и цифровых заданий (карточек-заданий)
- Практических работ.

#### **ОЦЕНКА УСТНЫХ ОТВЕТОВ**

«5» ставится, если учащийся полностью усвоил учебный материал, может изложить его своими словами, самостоятельно подтверждает ответ конкретными примерами, правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы учителя.

«4» ставится, если учащийся в основном усвоил учебный материал, допускает незначительные ошибки в его изложении, подтверждает ответ конкретными примерами, правильно отвечает на дополнительные вопросы учителя.

«3» ставится, если учащийся не усвоил существенную часть учебного материала, допускает значительные ошибки в его изложении своими словами, затрудняется подтвердить ответ конкретными примерами, слабо отвечает на дополнительные вопросы учителя.

«2» ставится, если учащийся полностью не усвоил учебный материал, не может изложить его своими словами, не может привести конкретные примеры и ответить на дополнительные вопросы учителя.

#### **ОЦЕНКА ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ**

«5» ставится, если полностью соблюдались правила трудовой и технической дисциплины, работа выполнялась самостоятельно, тщательно спланирован труд и соблюдался план работы, предложенный учителем, рационально организовано

рабочее место, полностью соблюдались общие правила техники безопасности, отношение к труду добросовестное, к инструментам – бережное, к продуктам - экономное.

«4» ставится, если работа выполнялась самостоятельно, допущены незначительные ошибки в планировании труда, организации рабочего места, которые исправлялись самостоятельно, полностью выполнялись правила трудовой и технической дисциплины, правила техники безопасности.

«3» ставится, если самостоятельность в работе была низкой, допущены нарушения трудовой и технической дисциплины, техники безопасности, организации рабочего места.

«2» ставится, если самостоятельность в работе отсутствовала, допущены грубые нарушения правил трудовой и технической дисциплины, правил техники безопасности, которые повторялись после замечаний учителя.

