

Согласовано
Заместитель директора по УВР
_____/Шепелева Т.Г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ «ООШ п. Лощинный»
_____/М.В.Тимофеева
Приказ № ____ от «__» _____ 2022 год

Рабочая программа по учебному предмету
ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ
для обучающихся 5-6 классов
по адаптированной образовательной программе для детей с
ОВЗ с умственной отсталостью
(интеллектуальные нарушения)
в условиях общеобразовательного класса
МОУ «ООШ п. Лощинный»
Срок реализации программы 2 года

Составитель:
Петровская М.Г.
(Ф.И.О.)
Учитель физической культуры
(Предмет)
без категори

Программа «**Основы социальной жизни**» предназначена для учащихся 5-6 классов с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) и разработана на основе следующих документов:

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального государственного стандарта основного общего образования, утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897.

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемым результатам освоения АООП (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию 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"

Социальная адаптация в современной обществе 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. По сути, он лишен самостоятельного благополучного существования в современной обществе.

Программа «Основы социальной жизни» призвана подготовить обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной и безопасной жизни в современном обществе; правильному рациональному ведению домашнего хозяйства, позволить овладеть практическими умениями, связанными с обслуживанием и самообслуживанием себя и членов семьи.

Программа «Основы социальной жизни» 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.

Цель программы «Основы социальной жизни»

-формирование знаний, умений, навыков, способствующих социальной адаптации учащихся в условиях современного общества, практическая подготовка учащихся умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и труду, на повышение уровня их общего развития.

Основные задачи программы «Основы социальной жизни»:

- 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 и использованием деловых бумаг);
- развитие навыков здорового образа жизни, положительных качеств и свойств личности.

На уроках применяются как традиционные, так и нетрадиционные формы обучения; используются индивидуальная, парная, групповая, коллективная работа

В процессе реализации программы используются практические и наглядные методы обучения:

- объяснительно – иллюстративные (беседа, рассказ, работы с таблицами, тематическими картинками, опорными таблицами, схемами, буклетами);
- репродуктивные (работа по образцам);
- частично – поисковые (разгадывание ребусов, кроссвордов, использование дидактических игр);
- предметно – практические методы (практикумы, экскурсии, практические пробы и т.д.);
- система специальных коррекционно – развивающих методов;
- методы убеждения (словесное разъяснение, убеждение, требование);
- методы организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, поручение);
- методы стимулирования поведения (похвала, поощрение, самооценка).

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).

При составлении уроков адаптируется материал основных образовательных порталов Российская Электронная школа (<https://resh.edu.ru/>)

Видеоуроки в интернет (<https://videouroki.net/blog/>)

Инфоурок-видеоуроки (<https://infourok.ru/videouroki>)

Видео-сайт «Youtube» (<https://www.youtube.com/>)

В процессе реализации данной программы происходит связь уроков «Основы социальной жизни» с такими предметами как: «Русский язык», «Чтение», «Математика», «Природоведение», «Мир истории». Реализация межпредметных связей помогает обучающемуся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представить изучаемый материал целостно, а не отдельными разрозненными частями (отдельно по каждому предмету).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

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.

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

«Личная гигиена и здоровье» - знание и соблюдение правил личной гигиены, пропаганда ЗОЖ.

«Охрана здоровья - знание и порядок оказания различных видов медицинской помощи, уход за больным в домашних условиях.

«Жилище» - знание основных требований к жилищу, умение выполнять планировку, обустройство и сохранение жилищного фонда. Умение пользоваться электробытовыми приборами (пылесос, холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка, стиральные машины).

«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).

«Питание» - знание основ организации рационального, правильного питания человека; основных видов продуктов питания, правила и порядок приготовления пищи.

«Транспорт» - умение пользоваться современными видами транспорта, знание правил пользования общественным и междугородним транспортом.

«Средства связи» - знание и умение пользоваться современными видами связи: телефонной, сотовой, почтовой, интернет услугами, телеграфной и т.д.

«Семья» - владение правилами культуры взаимоотношений в семье, на основе уважения, взаимопонимания и взаимной помощи; организации досуга и отдыха членов семьи.

«Предприятия, организации, учреждения» - первоначальное знакомство с учреждениями, организациями, их назначением и структурой, порядком получения информации в них.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Основы социальной жизни» является частью предметной области «Человек» обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Количество часов в неделю в 5, 6 классе – 1 час в неделю, общее количество часов – 34 ч. Количество часов определяется в соответствии с учебным планом МОУ «ООШ п. Лощинный» на 2022-2023 учебный год и разделам курса в зависимости от недельной нагрузки, Годового календарного учебного графика на 2022-2023 учебный год

Планируемые результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) программы «Основы социальной жизни» представлены личностными и предметными результатами.

Личностные результаты

Формирование осознания себя как гражданина России; чувства гордости за свою Родину; 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.

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 социальнозначимых 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 (5 класс)

Предметные результаты представлены 2 уровнями овладения знаниями: минимальными достаточным

Раздел «Введение»

Минимальный уровень:

- знать название учебного предмета «Основы социальной жизни»;
- находить расположение кабинета учебного предмета «Основы социальной жизни»;
- знать и выполнять правила поведения в кабинете «Основы социальной жизни».

Достаточный уровень:

- знать краткое содержание и значение предмета «Основы социальной жизни»;
- соблюдать правила техники безопасности в кабинете;
- соблюдать санитарно – гигиенические требования на уроках «Основы социальной жизни».

Раздел «Личная гигиена и здоровье»

Минимальный уровень:

- знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством педагога;
- знать название предметов, используемых для выполнения утреннего и вечернего туалета.

Достаточный уровень:

- уметь выполнять утренний и вечерний туалет в определенной последовательности;
- знать название и назначение индивидуальных предметов и предметов общего пользования личной гигиены;
- выполнять санитарно-гигиенические требования пользования личными (индивидуальными) вещами.

Раздел «Охрана здоровья»

Минимальный уровень:

- выполнять профилактику простудных заболеваний под руководством педагогов в школе-интернате.

Достаточный уровень:

- знать и выполнять простейшие меры по профилактике простудных заболеваний;
- знать названия лекарственных растений, узнавать их;
- уметь применять под руководством взрослого лекарственные растения для профилактики и лечения простудных заболеваний.

Раздел «Жилище»

Минимальный уровень:

- знать свой домашний почтовый адрес;
- уметь пользоваться коммунальными удобствами (лифт, мусоропровод, домофон, почтовый ящик).

Достаточный уровень:

- знать типы жилых помещений;
- знать название жилых комнат, и их назначение;
- знать свой домашний почтовый адрес и уметь записывать его.

Раздел «Одежда и обувь»

Минимальный уровень:

- знать отдельные виды одежды и обуви;
- выполнять правила ухода за одеждой и обувью под руководством педагога;
- соблюдать правила ухода за одеждой и обувью в повседневной жизни.

Достаточный уровень:

- подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону;
- различать и использовать одежду и обувь в зависимости от назначения;
- уметь самостоятельно выполнять ежедневный уход за одеждой

Раздел «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;
- уметь готовить омлет, бутерброды, заваривать чай под руководством педагога.

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 технологию приготовления и уметь готовить для завтрака холодные и горячие блюда;
- знать и называть хлебобулочные изделия, соблюдать правила хранения хлебобулочной продукции;
- знать и уметь определять годность яиц, соблюдать технологию хранения;
- уметь готовить блюда из яиц;
- знать основные напитки, подаваемые на завтрак;
- уметь заваривать чай, варить кофе;
- уметь выполнять сервировку стола с учетом меню завтрака.

Раздел «Транспорт»

Минимальный уровень:

- знать название транспортных средств;
- соблюдать правила поведения в общественном транспорте;
- уметь выполнять поездку на общественном транспорте под руководством педагога.

Достаточный уровень:

- знать наиболее рациональный маршрут проезда к школе – интернату;
- знать варианты проезда до школы различными видами транспорта;
- уметь оплачивать проезд в общественном транспорте;
- знать и соблюдать правила безопасного поведения в общественном транспорте, правила передвижения по улице, при переходе проезжей части.

Раздел «Средства связи

Минимальный уровень:

- название основных средств связи.

Достаточный уровень:

- знать назначение основных средств связи.

Раздел «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.

Предметные результаты (6 класс)

Раздел «Личная гигиена и здоровье»

Минимальный уровень:

- иметь представление о необходимости соблюдения правил личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья человека;
- знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством педагога;
- уметь мыть руки, стричь ногти на руках под руководством педагога;
- уметь мыть ноги, стричь ногти на ногах под руководством педагога;

Достаточный уровень:

- знать и выполнять самостоятельно правила ухода за кожей рук;
- уметь подбирать косметические средства для ухода за кожей рук;
- уметь подбирать косметические средства для ухода за ногами;
- знать название предметов, используемых для выполнения маникюра, педикюра;
- выполнять санитарно-гигиенические требования пользования и ухода за личными (индивидуальными) вещами.

Раздел «Охрана здоровья»

Минимальный уровень:

- знать виды помощи;
- знать виды медицинской помощи;
- знать о назначении аптечки и ее содержимом;
- уметь измерять температуру под руководством педагога;
- уметь обрабатывать небольшую рану и ссадину под присмотром педагога;

Достаточный уровень:

- иметь представление о видах медицинской помощи, их отличительных особенностях;
- уметь пользоваться аптечкой при оказании помощи и самопомощи;
- знать состав домашней аптечки (перевязочные, дезинфицирующие, термометр);
- знать правила применения и назначение медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки;

Раздел «Жилище»

Минимальный уровень:

- знать гигиенические требования к жилому помещению;
- уметь выполнять ежедневную уборку помещения под руководством педагога;
- уметь пользоваться пылесосом под руководством педагога;

Достаточный уровень:

- знать виды и последовательность проведения уборки помещения (влажной и сухой, ежедневной и генеральной);
- знать санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при использовании электроприборов;
- уметь подбирать инвентарь и моющие средства для соответствующего вида уборки;
- уметь выполнять последовательно определенный вид уборки помещения
- уметь самостоятельно пользоваться пылесосом при уборке помещения.

Раздел «Одежда и обувь»

Минимальный уровень:

- иметь представление о значении опрятного вида человека;
- выполнять правила ухода за одеждой и обувью под руководством педагога

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

«Диагностика»

Выявление знаний и умений учащихся. Проверка знаний осуществляется по разделу «Личная гигиена», «Охрана здоровья», «Жилище», «Одежда и обувь», «Транспорт», «Питание».

«Введение» Вводное занятие. «Личная гигиена и здоровье»

Утренний и вечерний туалет. Личные вещи. Правила содержания личных вещей.
Практическая работа «Выполнение утреннего и вечернего туалета».

«Охрана здоровья»

Профилактика простудных и вирусных заболеваний. Лекарственные растения.

Практическая работа «Заваривание травяного чая».

«Жилище»

Типы и виды жилых помещений. Коммунальные удобства в городе и сельской местности.

Домашний почтовый адрес. Планировка помещения, типы жилых комнат.

Практическая работа: «Написание адреса на конверте».

«Одежда и обувь»

Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Виды одежды.

Головные уборы и их назначение. Виды обуви.

Практическая работа «Ежедневный уход за одеждой».

«Питание»

Продукты питания. Значение питания в жизни человека. Место и условия приготовления пищи. Кухонные принадлежности и приборы. Приготовление завтрака. Меню завтрака.

Хлеб и хлебобулочные изделия. Яйца, блюда из яиц. Чай, кофе, фруктовые напитки.

Практическая работа «Приготовление бутербродов и канапе», «Блюда из яиц: яйца отварные; яичница-глазунья, омлет», «Заваривание чая, варка кофе».

«Транспорт»

Городской общественный транспорт. Маршрут движения, стоимость проезда до школы, дома. Виды проездных билетов, льготный проезд, стоимость проезда.

Практическая работа «Поездка в общественном транспорте»

«Средства связи» Основные средства связи.

«Семья» Семья. Личные взаимоотношения в семье. Состав семьи, родственные отношения.

6 класс

Раздел «Диагностика знаний и умений»

Диагностика знаний и умений учащихся.

Раздел «Личная гигиена и здоровье»

Гигиена тела. Уход за руками - маникюр (уход за ногтями и кожей рук, кремы). Уход за ногами – педикюр (уход за ногтями и кожей ног), грибковые заболевания.

Практическая работа: «Уход за руками».

Раздел «Охрана здоровья»

Виды медицинской помощи. Виды доврачебной помощи. Лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения.

Практическая работа: Подбор препаратов первой необходимости для домашней аптечки.

Экскурсия: Экскурсия в аптеку.

Раздел «Жилище»

Гигиенические требования к жилому помещению. Виды уборки жилого помещения.

Ежедневная уборка жилого помещения. Электробытовые приборы для уборки.

Практическая работа: Подбор инвентаря и моющих средств для влажной уборки.

Удаление пыли с поверхности мебели, подоконников. Сухая и влажная уборка помещения.

Раздел «Одежда и обувь»

Значение опрятного вида человека. Повседневный уход за одеждой. Сезонное хранение одежды. Уход за обувью.

Практическая работа: Развешивание одежды на плечики. Сухая чистка загрязненной одежды для повседневной носки. Складывание и упаковка одежды для длительного хранения в чехлы (мешки). Пришивание пуговиц, петель. Зашивание распоровшегося шва. Ежедневный уход за обувью

Раздел «Питание»

Холодный и горячий ужин. Составление меню, отбор и расчет стоимости продуктов для ужина. Овощи. Свежие и замороженные продукты. Молоко. Блюда из молочных продуктов. Крупы.

Практическая работа: Составление меню и расчет стоимости продуктов для ужина.

Сервировка стола к ужину. Приготовление салата (нарезка овощей для салата разными способами, заправка салата). Приготовление гречневой каши Приготовление творожной запеканки.

Раздел «Транспорт»

Пригородный транспорт

Раздел «Средства связи»

Почта. Виды почтовых отправлений. Виды писем.

Практическая работа: Написание почтового адреса на конверте.

Раздел «Предприятия, организации, учреждения»

Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения.

Раздел «Семья»

Обязанности и помощь в семье.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела	класс	
		5	6
1.	Диагностика знаний и умений	2	2
2.	Введение	1	0
3.	Личная гигиена и здоровье	3	3
4.	Охрана здоровья	3	3
5.	Жилище	5	5
6.	Одежда и обувь	5	7
7.	Питание	9	8
8.	Транспорт	3	1
9.	Средства связи	1	3
10.	Семья	2	1
11.	Предприятия, организации	0	1
Всего		34	34

