

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа – интернат поселка Эгвекинот»
(МБОУ «Ш – И поселка Эгвекинот»)

«РАССМОТРЕНО»

на заседании методического
объединения учителей –
предметников

Рекомендовано к
утверждению

Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.

Руководитель МО учителей
– предметников
И.В. Елизарова

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по
УВР

Г.А. Перепелкина
«28» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

приказом директора МБОУ
«Ш – И поселка
Эгвекинот» от «28» августа
2023 г. № 76

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

«Основы социальной жизни» 5 класс

Автор – составитель
О.А. Толоева,
учитель ОСЖ

ГО Эгвекинот
2023 г.

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Адаптированная рабочая программа «Основы социальной жизни» реализуется в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Школа – интернат поселка Эгвекинот», в котором обучаются дети с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Данная программа разработана в соответствии со следующими документами:

1) Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2) приказ Министерства Просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

3) 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»;

4) постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5) постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID19)»;

6) постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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»;

7) приказ Минпросвещения от 24.11.2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

8) Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599;

9) Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287), (включены специальные требования образования обучающихся с ОВЗ).

1.2. Общая характеристика учебного предмета «Основы социальной жизни»

Основы социальной жизни как учебный предмет в коррекционной школе для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) имеет большое значение для всестороннего развития обучающихся со сниженной мотивацией к познанию и имеет своей целью практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Предмет «Основы социальной жизни» направлен на формирование интереса обучающихся к социальному миру.

Учебный материал в силу своего содержания обладает значительными возможностями для развития и коррекции познавательной деятельности умственно отсталых детей: они учатся анализировать, сравнивать изучаемые объекты и явления,

понимать причинно-следственные зависимости. Систематическая словарная работа на уроках расширяет лексический запас детей с интеллектуальными нарушениями, помогает им правильно употреблять новые слова в связной речи.

«Основы социальной жизни» дает благодатный материал для патриотического, интернационального, эстетического и экологического воспитания обучающихся, обучает правилам поведения в природе, помогает знакомить их с миром профессий, распространенных в их регионе.

Курс учебного предмета «Основы социальной жизни» имеет много смежных тем с биологией, историей, русским языком, чтением (литературным чтением), математикой, изобразительным искусством, черчением, основами социальной жизни и другими предметами, а также предусматривает опору на знания, полученные в курсах «Мир природы и человека» и «», входящих в предметную область «Естествознание».

1.3. Цели и задачи изучения учебного предмета «Основы социальной жизни»

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 современного школьного курса «Основы социальной жизни», входящего в предметную область «Человек и общество», состоят в следующем:

- 1) расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;
- 2) формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;
- 3) ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;
- 4) практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности;
- 5) формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;
- 6) усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);
- 7) развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

Программа отражает содержание обучения предмету «Основы социальной жизни» с **учетом особых образовательных потребностей** обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Учебный предмет «Основы социальной жизни» способствует формированию представлений о социальных компонентах окружающего мира, направлен на целенаправленное формирование умений и навыков социально-бытовой ориентировки.

На учебных занятиях осуществляется формирование и развитие познавательной деятельности и познавательных процессов, овладение разнообразными видами, средствами и формами коммуникации, обеспечивающими успешность установления и реализации социокультурных связей и отношений обучающегося с окружающей средой; раскрытие интересов и способностей обучающихся в разных видах практической и творческой деятельности с учетом структуры нарушения, индивидуальных особенностей.

В ходе обучения осуществляется психолого-педагогическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и школы.

Особенности психического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обуславливают дополнительные коррекционные задачи учебного предмета «Основы социальной жизни», направленные на развитие мыслительной (в том числе знаково-символической) и речевой деятельности; повышение познавательной активности; формирование умения самостоятельно организовывать свою

учебную деятельность, использовать схемы, шаблоны, алгоритмы учебных действий; создание условий для осмысленного выполнения учебной работы.

1.4. Место учебного предмета «Основы социальной жизни» в учебном плане

В системе основного общего образования учебный предмет «Основы социальной жизни» является обязательным учебным предметом, который входит в состав предметной области «Человек и общество».

Учебным планом на изучение учебного предмета «Основы социальной жизни» в 5 классе отводится по 2 часа в неделю, всего 68 часов в год.

1.5. Целевая аудитория: программа рассчитана на обучение детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и инвалидностью, прошедших ПМПК и имеющих следующие категории нарушений:

Категория нарушений	Степень тяжести течения заболевания	Описание тяжести нарушения
обучающиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)	F 70 (легкая умственная отсталость)	задержанное, неполное эмоциональное развитие, снижение навыков, возникающих в процессе развития, и навыков, которые определяют общий уровень интеллекта (т.е. познавательных способностей, языка, моторики, социальной дееспособности)

1.6. Содержание учебного предмета «Основы социальной жизни» 5 класс

Введение (1 ч.)

Предмет «Основы социальной жизни», значение и особенности учебного предмета.

Соблюдение правил техники безопасности в кабинете. Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях.

Личная гигиена и здоровье. Охрана здоровья (Забота о себе) 9 ч.

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.

Утренний и вечерний туалет: содержание, значение, правила и приемы выполнения. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход.

Правила содержания личных вещей.

Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук: приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода за кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.

Закаливание организма. (5ч.)

Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.

Гигиена зрения (4 ч.)

Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотра телепередач, работы с компьютером.

Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач.

Жилище. Одежда и обувь (Домоводство)

Общее представление о доме

Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Домашний почтовый адрес.

Комнатные растения.(2ч.)

Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

Уход за жилищем

Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Ежедневная уборка.

Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), виды тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Значение одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека.

Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.

Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви; их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.

Обувь и здоровье человека. Значение правильного отбора обуви для здоровья человека.

Питание (О вкусной и здоровой пище)

Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.

Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.

Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды.

Общественный транспорт. Средства связи (Мир полезных устройств и машин)

Виды общественного транспорта. Оплата проезда на всех видах общественного транспорта. Правила поведения в общественном транспорте.

Основные средства связи: почта, телефон, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.

Семья

Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Места работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим, домашние обязанности.

1.7. Тематическое планирование учебного предмета «Основы социальной жизни» 5 класс

п/п	Раздел программы	Количество часов	Тема урока
-----	------------------	------------------	------------

1	Введение	2ч.	Что такое СБО, роль предмета, разделы предмета, изучаемые вопросы.
2	Личная гигиена и здоровье	8ч.	Что изучает личная гигиена? Чистота и здоровье. Соблюдение правил гигиены в течение дня. Предметы и средства личной гигиены (вещи общие и личные). Уход за волосами. Расчесывание волос. Практические работы: «Расчесывание волос», «Утренний туалет»
3	Одежда и обувь	10ч.	Виды одежды, обуви, головных уборов, их значение. Повседневный уход за одеждой, головными уборами, обувью, сделанной из различных материалов. Современные средства ухода за обувью. Практическая работа «Чистка школьной формы, обуви».
4	Питание .	12ч.	Значение питания в жизни людей. Пищевые продукты как источник белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов. Место приготовления пищи и его оборудование. ТБ при работе с горячей жидкостью, режущими приборами, электрооборудованием. Рецепт приготовления блюда, подбор продуктов. Санитарные требования к помещению кухни и столовой. Правила и приемы ухода за посудой. Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Бутерброды, их виды, приготовление. Салаты, значение, приготовление. Виды сервировки стола. Правила поведения за столом. Практические работы «Приготовление бутербродов», «Приготовление винегрета»,
5	Семья	6ч.	Состав семьи учащихся: имя, отчества, возраст, место работы членов семьи, личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.
6	Культура поведения	7ч.	Правила поведения в общественных местах.(кино, театре, музее, библиотеке). Поведение при посещении массовых мероприятий
7	Жилище	9ч.	Виды жилья в городе и селе. Варианты квартир и подсобных помещений. Почтовый адрес дома и школы. Организация рабочего места школьника. Практические работы: «Написание почтового адреса на конверте».
8	Транспорт	6ч.	Пользование городским транспортом. Оплата проезда на всех видах транспорта (разовый, проездной, дневной билеты). Наиболее рациональные маршруты

			передвижения от дома до города, в разные точки города, района. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.
9	Торговля	8ч.	Продовольственные и специализированные продовольственные магазины. Виды товаров, их стоимость. Порядок приобретения товара. Правила поведения в магазине
Всего 68ч.			

1.8. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Основы социальной жизни» по итогам обучения в 5 классе

Предметные результаты		Личностные результаты
минимальный уровень	достаточный уровень	
<p>Обучающиеся должны знать: правила личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого; отдельные виды одежды и обуви, некоторые правила ухода за ними; представления о некоторых группах продуктов питания; представления о санитарно – гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; представления о различных видах средств связи.</p> <p>Обучающиеся должны уметь: готовить несложные виды блюд под руководством взрослого; использовать под руководством взрослого доступные средства связи для решения практических задач; соблюдать правила поведения в доме и в общественных местах; соблюдать правила поведения в транспорте</p>	<p>Обучающиеся должны знать: некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, уход за комнатными растениями, уход за одеждой и обувью и др.); правила поведения в доме и в общественных местах; представления о морально – этических нормах поведения</p> <p>Обучающиеся должны уметь: соблюдать правила личной гигиены, в том числе по уходу за полостью рта, кожей рук и ног; самостоятельно приготовить несложные знакомые блюда; пользоваться различными средствами связи для решения практических житейских задач.</p>	<p>формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение социально – бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; формирование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстникам в различных социальных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям</p>

2. Ресурсное обеспечение учебного предмета «Основы социальной жизни» 5 класс

2.1. Перечень оборудования

2.1.1. Для обучающихся:

1) Учебник «Основы социальной жизни» 5 класс для обучающихся с интеллектуальными нарушениями Комарова С.В., Александрова Е.Л., Москва «Просвещение» 2023 г.

2.1.2. Для учителя:

Основы социальной жизни 5 класс методическое пособие к учебнику С.В. Комаровой, Е.Л. Александровой «Основы социальной жизни» Москва, Просвещение, 2023 г.

2.1.2.1. Информационные стенды:

Стенд информационный «Столовая посуда»

Стенд информационный «Соотношение меры и массы»

Стенд информационный «Витамины, белки, жиры»

Стенд информационный «Правила ухода за посудой»

Стенд информационный «Форма нарезки продуктов»

Стенд информационный «Приемы тепловой обработки продуктов»

Стенд информационный «Правила ТБ при пользовании электроприборами»

Стенд информационный «ТБ при мытье посуды»

Стенд «Тренажер для глаз»

2.1.2.2. Кухонное оборудование:

Скалка REGENT двуручная 1 шт

Сковорода (26 см. керамическое покрытие)

Сковорода (28 см. керамическое покрытие)

Салфетница «Северное сияние» 4 шт.

Нож консервный ШОУ 1 шт.

Нож разделочный 3 шт.

Штопор CUCINA 1 шт.

Ноутбук «LENOVO» 1 шт.

Кронштейн

Кухонный гарнитур «Лада»

Комбайн кухонный «Bosch»

Электрическая плита «Indesit»

Микроволновая печь «Samsung»

Электрический чайник «Vitek»

Набор разделочных досок для приготовления пищи

Набор кастрюль для приготовления пищи (3 л, 2, 1л.)

Набор чайной посуды

Набор столовой посуды

Сервиз чайный 15 пр. «Золотая карусель»

Электромиксер

2.1.2.3. Демонстрационный материал для фронтальных занятий

Издательство «Книголюб»

1. Предметы гигиены

2. Одежда

3. Нужные вещи

4. Дом: интерьер

5. Игрушки

6. Обувь

7. Школьные принадлежности

8. Электроприборы

9. Какие бывают профессии

2.1.2.4. Наглядные пособия:

Трудовое обучение. Виды бутербродов. Нарезка овощей и фруктов (наглядное пособие)

Трудовое обучение. Сервировка стола. Приёмы складывания салфеток (наглядное пособие)

Трудовое обучение. Пирамида правильного питания. Неправильное питание (наглядное пособие)

Трудовое обучение. Столовые приборы. Кухонная посуда. (наглядное пособие)

Трудовое обучение. Разделка пирогов из дрожжевого теста. Разделка пирогов из слоёного теста (наглядное пособие)

Трудовое обучение. Инвентарь и посуда для консервирования

Пряности для консервирования. (наглядное пособие)

Трудовое обучение. Схема приготовления борща. Приготовление и лепка пельменей (наглядное пособие)

Трудовое обучение. Разделка рыбы на филе. Оформление рыбных блюд (наглядное пособие)

ОБЖ. Гигиена (комплект из 8 таблиц)

1. Гигиена
 2. Гигиена окружающей среды
 3. Личная гигиена
 4. Гигиена питания
 5. Гигиена труда
 6. Гигиена зрения
 7. Гигиена сна и отдыха
 8. Гигиена одежды и обуви
- ОБЖ. Здоровый образ жизни (комплект из 8 таблиц)
- Мир в картинках. Овощи
- Мир в картинках. Домашние птицы
- Мир в картинках. Ягоды лесные.
- Мир в картинках. Ягоды садовые.
- Дидактический материал для фронтальных занятий Издательство «Страна фантазий»
1. Наш дом
 2. Овощи
 3. Фрукты
- Дидактический материал в картинках Издательство «Школьная пресса»
- «Какие бывают театры» автор-составитель А.Г.Распопов, 2010 г.
- Дидактический материал в картинках Издательство «Школьная пресса»
- Мой дом. Моя семья» авторы К.Ю.Беляк, И.П.Нагибина, 2008 г.
- Дидактический материал в картинках Издательство «Школьная пресса»
- «Какие бывают вокзалы» автор И.П.Нагибина, 2008 г.
- «Какие бывают магазины» автор И.П. Нагибина 2008 г.
- Наглядный и раздаточный материал. Продукты питания, часть 8 «Балласс» 2010 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845744

Владелец Швыркова Татьяна Михайловна

Действителен с 24.11.2022 по 24.11.2023