

Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Сарапульского района МБОУ Кигбаевская СОШ

Рассмотрено:
на заседании МО
протокол № от 2023г.
Принято на заседании пед. совета
протокол № 1 от 31.08.2023г.

Утверждаю:
директор школы А.Л. Решетников
приказ № 90 от 31.08.2023г.

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по основам социальной жизни
для учени(ка)(цы) 6^а класса

Манаева Марина

Составитель: Манаева
Анастасия Николаевна
учитель начальных классов
СЗД категории

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 6 класса разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Приказ Министерства Образования и науки РФ от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Нормативно-методические документы Минобрнауки Российской Федерации и другие нормативно-правовые акты в области образования;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

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

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;
- 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.

Место предмета в учебном плане

Учебные предметы предметной области «Человек и общество», наряду с другими предметами основных образовательных областей «Язык и речевая практика», «Математика», «Искусство», «Естествознание», «Физическая культура» и «Технология» составляют обязательную часть учебных планов АООП образования умственно отсталых обучающихся (интеллектуальными нарушениями) 6 класса (вариант 1).

Изучение предметов обязательной части учебного плана для всех образовательных организаций, имеющих государственную аккредитацию и реализующих адаптированную образовательную программу по ФГОС образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), предусмотрено в учебное (урочное) время.

Согласно учебному плану образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) в год на изучение предметов образовательной области «Человек и общество» в 6 классе выделяется 34 учебных часа, из них на предмет «Основы социальной жизни» – 34 часа (1 часа в неделю, 34 учебные недели).

Содержание учебного предмета

Программа состоит из разделов, при изучении которых у учащихся форми-

руются 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, стиральная машина).

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, правил и порядка 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.

Предприятия, организации, учреждения

- знание структур образовательных учреждений, местных промышленных и сельскохозяйственных предприятий, городской и сельской администрации.

Семья

- владение правилами культуры взаимоотношений в семье, на основе ува-

жения, взаимопонимания и взаимной помощи; организации досуга и отдыха членов семьи.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных и предметных результатов освоения предмета, заложенных в ФГОС НОО у/о.

Личностные результаты:

К личностным результатам освоения АООП в рамках предмета «Основы социальной жизни» относятся:

- 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 обществе.
- 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 социально значимых мотивов учебной деятельности.
- Развитие навыков сотрудничества с 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 отноше-

нию к материальным и духовным ценностям.

- Формирование готовности к самостоятельной жизни.
- Осознание себя гражданином России; формирование чувства гордости за свою Родину.

Предметные результаты

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 взрослого;
- уметь мыть руки, стричь ногти на ногах под руководством взрослого;
- 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;
- знать гигиенические требования к жилому помещению;
- уметь выполнять ежедневную уборку помещения под руководством взрослого;
- уметь пользоваться пылесосом под руководством взрослого;
- иметь представление о значении опрятного вида человека;
- выполнять правила ухода за одеждой и обувью под руководством педагога;
- соблюдать правила ухода за одеждой и обувью в повседневной жизни;
- одежды (пришивание пуговиц, петель, зашивание распорвшегося шва);
- знать значение продуктов питания (овощи, молочные продукты, крупы) для здорового образа жизни человека;
- иметь представление о санитарно-гигиенических требованиях при приготовлении пищи, соблюдение техники безопасности при ее приготовлении;
- уметь готовить кашу, запеканку под руководством педагога;
- иметь представление о пригородном транспорте;
- соблюдать правила поведения в общественном транспорте;

- знать основные средства связи;
- знать виды писем;
- уметь подписывать адрес с индексом на конверте;
- название дошкольного образовательного учреждения, его назначение;
- знать фамилию, имя, отчество членов семьи;
- правильно определять и называть степень родства членов семьи;

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 названия предметов, используемых для выполнения маникюра, педикюра;
- выполнять санитарно-гигиенические требования пользования и ухода за личными (индивидуальными) вещами;
- иметь представление о видах медицинской помощи, их 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;
- 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;
- уметь подготавливать одежду для сезонного хранения;
- знать и выполнять основные этапы ухода за обувью;

- уметь выполнять ежедневный уход за одеждой;
- уметь подбирать средства для ухода за обувью;
- уметь выполнять мелкий ремонт Достаточный уровень;
- знать состав продуктов питания и их значение для развития и правильной работы организма человека;
- знать и выполнять гигиенические требования к продуктам питания, кухонным принадлежностям, посуде, месту приготовления пищи;
- знать способы первичной и тепловой обработки круп, молока и молочных продуктов, овощей;
- знать технологию приготовления основных блюд из овощей, молочных продуктов, круп для ужина;
- уметь рассчитывать количество продуктов и определять стоимость продуктов питания для приготовления ужина;
- знать о значении ужина для здоровья человека, уметь составлять меню ужина;
- уметь выполнять сервировку стола с учетом меню ужина;
- знать назначение и виды пригородного транспорта;
- уметь ориентироваться в расписании движения пригородного транспорта, определять зоны и направление движения транспорта;
- уметь пользоваться различными способами покупки билета;
- знать виды почтовых отправлений;
- знать особенности различных видов писем;
- уметь подбирать соответствующий тип почтового отправления, письма, заполнять соответствующие бланки;
- знать структуру дошкольного образовательного учреждения;
- знать возраст, с которого можно посещать группы детского сада.
- знать перечень документов, удостоверяющих личность и другие социально-правовые характеристики гражданина (паспорт, свидетельство о рождении, документы об образовании и др.);
- знать и выполнять свои обязанности в семье.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
Личная гигиена и здоровье (3 ч.)			
1.	Гигиена тела. Уход за руками	1	
2.	Уход за ногами	1	
3.	<i>Практическая работа: «Уход за руками»</i>	1	
Охрана здоровья (4 ч.)			
4.	Виды медицинской помощи	1	
5.	Виды доврачебной помощи	1	
6.	Домашняя аптечка: назначение, состав	1	
7.	Экскурсия в аптеку	1	
Жилище (5 ч.)			
8.	Гигиенические требования к жилому помещению	1	
9.	Виды уборки жилого помещения	1	
10.	Ежедневная уборка жилого помещения	1	
11.	Электробытовые приборы для уборки	1	
12.	<i>Практическая работа «Уборка жилого помещения»</i>	1	
Одежда и обувь (7 ч.)			
13.	Значение опрятного вида человека	1	
14.	Повседневный уход за одеждой	1	
15.	Сезонное хранение одежды	1	
16.	<i>Практическая работа «Пришивание пуговиц, петель»</i>	1	
17.	<i>Практическая работа «Зашивание распорывшегося шва»</i>	1	
18.	Уход за обувью. Сезонное хранение	1	
19.	<i>Практическая работа «Ежедневный уход за обувью»</i>	1	
Питание (8 ч.)			
20.	Холодный и горячий ужин	1	
21.	Меню, расчет стоимости продуктов для ужина	1	
22.	Овощи. Свежие и замороженные продукты	1	
23.	<i>Практическая работа «Приготовление салата «Винегрет»»</i>	1	
24.	Крупы. Блюда из круп. Виды каш	1	
25.	<i>Практическая работа «Приготовление гречневой каши»</i>	1	
26.	Молоко. Блюда из молочных продуктов	1	
27.	<i>Практическая работа «Приготовление творожной запеканки»</i>	1	
Транспорт (1 ч.)			
28.	Пригородный транспорт	1	
Средства связи (3 ч.)			
29.	Почта. Виды почтовых отправлений	1	
30.	Виды писем	1	
31.	<i>Практическая работа «Написание почтового адреса на конверте»</i>	1	
Предприятия, организации, учреждения (2 ч.)			
32.	Образовательные учреждения	1	
33.	Дошкольные образовательные учреждения	1	
Семья (1 ч.)			
34.	Обязанности и помощь в семье	1	