

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа (далее АРП) учебного предмета «Основы социальной жизни» (далее ОСЖ) составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

АРП учебного предмета ОСЖ рассчитана на 5 лет

Целью данной программы является развитие социальной компетентности у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и подготовка их к самостоятельной жизни в социуме.

Основные задачи:

- формирование механизмов стрессоустойчивого поведения как основы психического здоровья школьника и их социально-психологической адаптации;
- развитие коммуникативной функции речи как непереносимое условие социальной адаптации детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- освоение теоретической информации, а также приобретение бытовых навыков;
- развитие умений, необходимых подросткам с особыми образовательными потребностями для осуществления своей жизнедеятельности в режиме самостоятельности;
- повышение уровня познавательной активности и расширение объёма имеющихся знаний и представлений об окружающем мире;
- воспитание позитивных качеств личности.

Предмет ОСЖ изучается с 5 по 9 классы. Это позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых. Изучаемый предмет имеет своё логическое продолжение в системе внеклассной работы. Воспитатель осуществляет закрепление полученных на занятиях по ОСЖ знаний и умений в процессе практической работы, формирует на их основе прочные навыки. Только комплексная совместная деятельность учителя и воспитателя позволит достичь желаемых результатов.

Занятия по ОСЖ проводятся в специальном кабинете, в котором отведены места для учащихся и для оборудования, обеспечивающего выполнение в полном объёме всех видов практических работ, предусмотренных программой. При организации кабинета учитываются санитарно-гигиенические нормы и правила техники безопасности.

I. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

В результате реализации АРП учебного предмета ОСЖ у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) должны быть сформированы теоретические знания, трудовые умения и навыки, достаточные для самообслуживания, адаптации в современном обществе, ориентации в социуме и быту, в самостоятельном поиске работы и трудоустройстве.

8 класс

Учащиеся должны знать:

- Правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей, утюжка изделий.
- Способы и последовательность приготовления изделий из теста, заморозки овощей и зелени.
- Типы кожи и правила ухода за кожей лица.
- Правила периодичности кормления ребёнка из соски и ложки, купание ребёнка, одевание и пеленание грудного ребёнка.
- Правила поведения юношей и девушек при знакомстве в общественных местах, дома, внешний вид.
- Правила и периодичность уборки кухни, моющие средства.
- Основные автобусные маршруты.
- Правила пользования телефонным справочником, виды заказов междугороднего телефонного разговора.
- Правила и приёмы оказания первой помощи при несчастных случаях: ожог, обморожение, тепловой и солнечный удар.
- Основные статьи доходов и расходов в семье, размер квартплаты, тарифы, порядок и периодичность оплаты электроэнергии.
- Ассортимент товаров в различных специальных магазинах, стоимость промышленных и продовольственных товаров.
- Адрес муниципалитета, функции отделов муниципалитета.

Учащиеся должны уметь:

- Стирать, сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, утюжка блузок и рубашек.
- Готовить изделия из разных видов теста, заморозить зелень и овощи.
- Выбирать косметические средства в зависимости от состояния кожи, времени года.
- Купать, одевать, пеленать куклу, кормить, содержать в порядке детскую постель, игрушки.
- Культурно и вежливо вести себя при знакомстве, в общественных местах, дома, подбирать причёску, одежду, учитывая свой возраст.
- Мыть кафельные стены и раковину, пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам.
- Пользоваться расписанием, покупать билет, определять стоимость проезда.
- Объяснить причину звонка по телефону срочного вызова, культурно разговаривать по телефону.

- Оказывать первую помощь при ожогах, отмораживании, тепловом и солнечном ударе.

-Подсчитать расходы, снимать показатели счётчика и подсчитывать стоимость израсходованной электроэнергии, планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности, планировать крупные покупки.

8 класс (34 часа)

Полугодие	1 полугодие	2 полугодие
Кол-во часов	16	18

Содержание тем учебной дисциплины

Одежда и обувь

Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей.

Правила и приёмы глажения блузок, рубашек.

Питание

Меню. Составление меню на день, неделю.

Способы приготовления изделий из теста.

Заготовка продуктов впрок. Замораживание овощей и зелени.

Личная гигиена

Значение косметики и дезинфицирующих средств, для юноши и девушки.

Правила и приёмы ухода за кожей лица с использованием дезинфицирующих средств.

Значение здоровья для жизни и деятельности человека.

Пагубное влияние табака на здоровье человека.

Практические работы

Выбор косметических и дезинфицирующих средств.

Протирание кожи лица огуречным лосьоном.

Семья

Грудной ребёнок в семье.

Правила ухода за грудным ребёнком.

Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек.

Культура поведения

Культура общения юноши и девушки.

Внешний вид молодых людей.

Виды галстуков и способы их завязывания.

Жилище

Уборка кухни, санузла и ванной комнаты.

Химические моющие средства, используемые при уборке. Техника безопасности при работе.

Транспорт

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение.

Основные автобусные маршруты. Расписание движения.

Экскурсии

Виртуальная экскурсия на автовокзал.

Средства связи

Телефон. Виды телефонной связи.

Правила пользования телефонным справочником.

Вызов экстренных аварийных служб.

Правила ведения разговора.

Междугородняя телефонная связь.

Сюжетно-ролевые игры

«Вызов экстренной помощи».

Медицинская помощь

Первая помощь при несчастных случаях (утопление).

Солнечный и тепловой удар. Первая помощь.

Сюжетно-ролевые игры

« Оказание первой помощи спасенного из водоема».

« Оказание первой помощи при солнечном ударе».

Экономика домашнего хозяйства

Бюджет семьи. Источники доходов.

Основные статьи расходов. Обязательные платежи.

Расходы на приобретение крупных, дорогостоящих покупок.

Незапланированные расходы – повышение уровня культуры: покупка книг, посещение кинотеатра и т.д.

Сбережения. Значение и способы экономии расходов.

Назначение сбережений. Виды хранения сбережений.

Практические работы

Определение суммы доходов семьи за месяц.

Торговля

Специализированные магазины. Правила поведения в магазине.

Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу-консультанту.

Экскурсии

В магазин «Бытовой техники».

Учреждения, организации и предприятия

Департамент, муниципалитет, их назначение.

Префектура, полиция, их назначение.

III. Формы организации учебных занятий

Решение образовательных, коррекционно-развивающих и воспитательных задач требует использования на уроке ОСЖ различных методов обучения:

Объяснение – проводится при четком соблюдении различных дидактических принципов, используемых в специальном обучении. Метод объяснения используется при изучении нового материала или для закрепления сложного, не усвоенного ранее.

Рассказ – повествовательное изложение содержания учебного материала. На уроках ОСЖ используют: рассказ-вступление, направленный на подготовку к восприятию нового материала; рассказ-изложение, раскрывающий содержание новой темы; рассказ-заключение, обобщающий материал.

Беседа – это вопросно-ответный метод обучения. Она может применяться для сообщения новых знаний, закрепления, повторения, а также для контроля. Для построения беседы учитель выбирает небольшой по объему материал, делит его на несколько логических частей, к каждой части подбирает вопросы. Учитываются знания, опыт и типологические особенности учащихся. Беседа является одним из основных методов обучения на уроках ОСЖ.

Практические работы – в зависимости от задач урока и оснащенности кабинета могут использоваться разные формы организации практических работ, как коллективные, так и индивидуальные. Количество практических работ можно увеличить и подобрать виды деятельности по усмотрению учителя.

Экскурсии – им отводится значительное место в АРП. Экскурсии могут быть вводные, текущие и итоговые. Текущие экскурсии служат для конкретизации и закрепления определённого учебного материала. Итоговые экскурсии организуются при завершении работы над темой.

Любая экскурсия не является самоцелью и используется в сочетании с другими организационными формами обучения. В ходе экскурсий могут проводиться практические работы.

Тематическое планирование

№	Темы	Всего	Теория	Практика
1.	Одежда и обувь	2	2	-
2.	Питание	3	3	-
3.	Личная гигиена	4	2	2
4.	Семья	3	3	-
5.	Культура поведения	2	2	-
6.	Жилище	2	2	-
7.	Транспорт	2	1	1
8.	Средства связи	3	2	1
9.	Медицинская помощь	3	2	1
10.	Экономика домашнего хозяйства	5	4	1
11.	Торговля	3	2	1
12.	Учреждения и организации	1	1	-
13.	Подведение итогов за год	1	1	-
	Всего:	34	27	7

4. Календарно - тематическое планирование в 8 классе

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
Одежда и обувь (2 часа)			
1.	Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей.	1	08.09.2023
2	Правила и приемы глажения блузок, рубашек.	1	15.09
Питание (3 часа)			
3	Меню. Составление меню на день, неделю.	1	22.09
4	Способы приготовления изделий из теста.	1	29.09
5	Заготовка продуктов впрок. Замораживание зелени.	1	06.10
Личная гигиена (4 часа)			
6	Значение косметики, дезинфицирующих средств, для юноши и девушки.	1	13.10
7	Пр. р. Выбор косметических и дезинфицирующих средств.	1	20.10
8	Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием дезинфицирующих средств. Пр. р. Протирание кожи лица огуречным лосьоном.	1	27.10
9	Значение здоровья для жизни и деятельности человека. Пагубное влияние табака на здоровье человека.	1	10.11
Семья (3 часа)			
10	Грудной ребенок в семье.	1	17.11
11	Правила ухода за грудным ребенком.	1	24.11
12	Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек.	1	01.12
Культура поведения (2 часа)			
13	Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей.	1	08.12
14	Сюжетно-ролевая игра «Первое свидание», «Знакомство».	1	15.12

Жилище (2 часа)			
15	Уборка кухни, санузла и ванной комнаты.	1	22.12
16	Химические моющие средства, используемые при уборке. Техника безопасности при работе.	1	29.12
Транспорт (2 часа)			
17	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание движения.	1	12.01.2024
18	Виртуальная экскурсия на автовокзал. Ознакомление с графиком движения автотранспорта.	1	19.01
Средства связи (3 часа)			
19	Телефон. Виды телефонной связи. Правила пользования телефонным справочником.	1	26.01
20	Вызов экстренных аварийных служб. Правила ведения разговора.	1	02.02
21	Сюжетно-ролевая игра: «Вызов экстренной помощи» .	1	09.02
Медицинская помощь (3 часа)			
22	Первая помощь при несчастных случаях (утопление). Сюжетно-ролевая игра: «Оказание первой помощи спасенного из водоема».	1	16.02
23	Солнечный и тепловой удар. Первая помощь.	1	01.03
24	Сюжетно-ролевая игра: « Оказание первой помощи при солнечном ударе».	1	15.03
Экономика домашнего хозяйства (5 часов)			
25	Бюджет семьи. Источники доходов. Практическая работа. Определение суммы доходов семьи за месяц.	1	05.04
26	Основные статьи расходов. Обязательные платежи.	1	12.04
27	Расходы на приобретение крупных, дорогостоящих покупок.	1	12.04

28	Незапланированные расходы – повышение уровня культуры: покупка книг, посещение кинотеатра и т.д.	1	19.04
29	Сбережения. Значение и способы экономии расходов. Назначение сбережений. Виды хранения сбережений.	1	26.04
Торговля (3 часа)			
30	Специализированные магазины. Правила поведения в магазине.	1	03.05.
31	Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу-консультанту.	1	10.05
32	Экскурсия в магазин «Бытовая техника». Ознакомление с видом товаров.	1	10.05
Учреждения, организации и предприятия (1 час)			
33	Департамент, муниципалитет, их назначение. Префектура, полиция, их назначение.	1	17.05
Подведение итогов за год (1 час)			
34	Повторение	1	24.05
Итого: 34 часа			

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Программы специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб./ Под редакцией В.В.Воронковой. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 2011. – Сб.1. – 224 с.,

2. "Социально-бытовая ориентировка. 5-9 классы. Контрольно-измерительные материалы. ФГОС" Автор: [Дерябина Светлана Павловна](#) Редактор: [Волкова-Алексеева Н. Е.](#)

Издательство: [Учитель](#), 2014 г. Серия: Для образовательных учреждений VII-VIII вида.

Материалом для обучения предмету помимо УМК является: наглядные пособия, дидактический, иллюстративный материал, книги, альбомы по домоводству, каталоги выставок, задания практического, конструктивного характера и др. подобранные к содержанию уроков (носят индивидуальный характер), дидактические задания и упражнения (носят индивидуальный характер).

Компьютерные и информационно-коммуникативные средства:

Технические средства:

- классная доска;
- персональный компьютер (ноутбук, планшет);