

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Алтарикская средняя общеобразовательная школа

|                                                                                                           |                                                                              |                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Рассмотрена на заседании МО<br>начальных классов<br>Руководитель МО<br>В.В.Хороших<br>«29» августа 2024 г | Согласована<br>зам.директора .по УВР<br>Е.П.Смолякова<br>«30» августа 2024 г | Утверждена директором МБОУ<br>Алтарикская СОШ<br>Е.Ю. Ахметова<br>Приказ №116<br>«30 » августа 2024 г |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Рабочая программа по предмету

Основы социальной жизни

8 класс

(составлена на основе АООП ООО для детей с легкой умственной отсталостью)

2024-2025 учебный год

Составитель:

Бескиерь Галина Анатольевна

Алтарик, 2024

## **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);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №7»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”;
- постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189 (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993);
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.32.86-15 «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»;
- «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы» под редакцией В. В. Воронковой. М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2013г.Сб. № 1.

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 у воспитанников специальной (коррекционной) школы-интерната знаний и умений, способствующих социальной адаптации;
- 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 объема 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 объеме 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.

### **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 ребенка из соски и ложки, купание ребенка, одевание и пеленание грудного ребенка.
- 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 приемы 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 прическу, 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, обмороживании, тепловом и солнечном ударе.
- Подсчитать расходы, снимать показатели счетчика и подсчитывать стоимость израсходованной электроэнергии, планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности, планировать крупные покупки.

## **9 класс**

### **Учащиеся должны знать:**

- О вредном воздействии алкоголя и наркотиков и курения на организм человека.
- Стилль одежды и моды, гарантийные сроки носки, правила возврата покупок, санитарно-гигиенические требования и правила по Т.Б. при работе со средствами для выведения пятен.
- Порядок и условия заключения и расторжения брака, распределение хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи.
- Требования к культуре поведения, нормы морали и этики в современном обществе, правила приема гостей.
- Способы приготовления национальных и диетических блюд, правила сервировки праздничного стола.
- Основные службы аэровокзала, основные маршруты самолетов, службы аэровокзала, порядок приобретения авиабилетов, правила регистрации билета и багажа, правила посадки и безопасного поведения в самолете.
- Отделы рынка, цены на отдельные товары, отличия цен на ярмарке, рынке, в магазинах.
- Меры по предупреждению инфекционных заболеваний, условия освобождения от работы (по болезни и ухода за больным).
- Учреждения и отделы по трудоустройству.
- Виды документов необходимых для поступления на работу, правила перехода на другую работу.
- Правила расстановки мебели в квартире. Требования к подбору занавесей. Светильников и других деталей интерьера.
- Виды оказываемых услуг бытовой сферы, профессии работников предприятий.
- Современные виды связи, денежные переводы и их стоимость.
- Перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

### **Учащиеся должны уметь:**

- Встречать гостей, вежливо вести себя во время приема гостей, соблюдать морально-этические нормы в семье и обществе.
- Анализировать различные семейные ситуации и давать им правильную оценку.
- Подбирать одежду и обувь в соответствии с индивидуальными особенностями и размерами, выводить пятна различными способами и средствами.
- Сервировать праздничный стол, готовить национальные блюда и блюда диетического питания, составлять меню праздничного стола.
- Выбирать покупки в соответствии со своими потребностями и возможностями, вежливо обращаться к продавцу, подсчитывать стоимость покупки.
- Ориентироваться в расписании авиарейсов, определять маршрут и выбирать транспортные средства.
- Одевать, умывать, кормить больного, измерять температуру, ставить горчичники.
- Заполнять бланки почтово-телеграфного перевода.
- Заполнять анкету, писать заявления о принятии на работу, учебу, автобиографию, обращаться в отделы кадров для устройства на работу.
- Составлять заявки на материалы, инструменты, написать расписку, докладную записку.

## **Содержание разделов и тем**

### **Одежда и обувь**

Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей.

Правила и приемы глажения блузок, рубашек.

### **Практические работы**

Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей.

Глажение рубашек.

### **Экскурсии**

Виртуальная экскурсия в химчистку.

### **Питание**

Меню. Составление меню на день, неделю.

Способы приготовления изделий из теста.

Заготовка продуктов впрок. Замораживание овощей и зелени.

### **Практические работы**

Приготовление песочного печенья.

Подготовка и нарезка овощей для заморозки.

Подготовка и нарезка зелени для заморозки.

### **Личная гигиена**

Значение косметики и дезинфицирующих средств, для юноши и девушки.

Правила и приемы 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 ребенок в семье.

Правила ухода за грудным ребенком.

Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек.

### **Практические работы**

Упражнения в купании, одевании и пеленании грудного ребенка.

### **Культура поведения**

Культура общения юноши и девушки.

Внешний вид молодых людей.

Виды галстуков и способы их завязывания.

### **Сюжетно-ролевые игры**

«Первое свидание», «Знакомство».

### **Жилище**

Уборка кухни, санузла и ванной комнаты.

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

### **Практические работы**

Чистка раковины на кухне.

Мытье кафельных стен и пола на кухне.

### **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.

Виды заказов междугороднего телефонного разговора.

### **Сюжетно-ролевые игры**

«Вызов экстренной помощи».

### **Экскурсии**

Виртуальная экскурсия на переговорный пункт.

### **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.



Снятие показателей электросчетчика.

Расчет стоимости израсходованной электроэнергии.

Планирование крупных, дорогостоящих покупок.

### **Экскурсии**

Виртуальная экскурсия в сбербанк

### **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.

### Календарно - тематическое планирование в 8 классе

| №<br>п/п           | Тема урока                                                                     | Кол-во<br>часов | Дата |      | Примечание |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|------|------------|
|                    |                                                                                |                 | План | Факт |            |
| Личная гигиена     |                                                                                |                 |      |      |            |
| 1-2                | Значение косметики, дезинфицирующих средств, для юноши и девушки.              | 2               |      |      |            |
| 3-4                | Практическая работа. Выбор косметических и дезинфицирующих средств.            | 2               |      |      |            |
| 5-6                | Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием дезинфицирующих средств. | 2               |      |      |            |
| Культура поведения |                                                                                |                 |      |      |            |
| 7-8                | Культура общения юноши и девушки.                                              | 2               |      |      |            |
| 9-10               | Сюжетно-ролевая игра «Первое свидание», «Знакомство».                          | 2               |      |      |            |
| 11-12              | Внешний вид молодых людей.                                                     | 2               |      |      |            |
| 13-14              | Виды галстуков и способы их завязывания.                                       | 2               |      |      |            |
| Питание            |                                                                                |                 |      |      |            |
| 15-16              | Меню. Составление меню на день, неделю.                                        | 2               |      |      |            |
| 17-                | Способы приготовления изделий                                                  | 2               |      |      |            |

|                       |                                                                                          |   |  |  |  |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
| 18                    | из теста.                                                                                |   |  |  |  |
| <b>Семья</b>          |                                                                                          |   |  |  |  |
| 19-20                 | Грудной ребенок в семье.<br>Правила ухода за грудным ребенком.                           | 2 |  |  |  |
| 21-22                 | Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек.                           | 2 |  |  |  |
| 23-24                 | Практическая работа.<br>Упражнения в купании, одевании и пеленании грудного ребенка.     | 2 |  |  |  |
| <b>Жилище</b>         |                                                                                          |   |  |  |  |
| 25-26                 | Уборка кухни, санузла и ванной комнаты.                                                  | 2 |  |  |  |
| 27-28                 | Химические моющие средства, используемые при уборке.<br>Техника безопасности при работе. | 2 |  |  |  |
| 29-30                 | Практическая работа. Чистка раковины на кухне.                                           | 2 |  |  |  |
| <b>Одежда и обувь</b> |                                                                                          |   |  |  |  |
| 31-32                 | Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей.                                     | 2 |  |  |  |
| 33-34                 | Практическая работа. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей.                 | 2 |  |  |  |
| <b>Средства связи</b> |                                                                                          |   |  |  |  |

|                           |                                                                       |   |  |  |  |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
| 35-36                     | Телефон. Виды телефонной связи.                                       | 2 |  |  |  |
| 37-38                     | Правила пользования телефонным справочником.                          | 2 |  |  |  |
| <b>Транспорт</b>          |                                                                       |   |  |  |  |
| 39-40                     | Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение.              | 2 |  |  |  |
| 41-42                     | Основные автобусные маршруты. Расписание движения.                    | 2 |  |  |  |
| <b>Торговля</b>           |                                                                       |   |  |  |  |
| 43-44                     | Специализированные магазины. Правила поведения в магазине.            | 2 |  |  |  |
| 45-46                     | Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу-консультанту.      | 2 |  |  |  |
| <b>Медицинская помощь</b> |                                                                       |   |  |  |  |
| 47-48                     | Первая помощь при несчастных случаях<br>( утопление).                 | 2 |  |  |  |
| 49-50                     | Сюжетно-ролевая игра: «Оказание первой помощи спасенного из водоема». | 2 |  |  |  |
| 51-52                     | Солнечный и тепловой удар. Первая помощь.                             | 2 |  |  |  |
| 53-54                     | Сюжетно-ролевая игра: « Оказание первой помощи при солнечном ударе».  | 2 |  |  |  |

|                                              |                                                                   |           |  |  |  |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|--|
| <b>Учреждения, организации и предприятия</b> |                                                                   |           |  |  |  |
| 55-56                                        | Департамент, муниципалитет, их назначение.                        | 2         |  |  |  |
| 57-58                                        | Префектура, полиция, их назначение.                               | 2         |  |  |  |
| <b>Экономика домашнего хозяйства</b>         |                                                                   |           |  |  |  |
| 59-60                                        | Бюджет семьи. Источники доходов.                                  | 2         |  |  |  |
| 61-62                                        | Практическая работа.<br>Определение суммы доходов семьи за месяц. | 2         |  |  |  |
| 63-64                                        | Основные статьи расходов.<br>Обязательные платежи.                | 2         |  |  |  |
| 65-66                                        | Итоговое занятие                                                  | 2         |  |  |  |
| <b>Итого:</b>                                |                                                                   | <b>66</b> |  |  |  |

## **Материально- техническое обеспечение образовательного процесса**

### Учебная литература

1. Субчева В.П., Социально-бытовая ориентировка 5 класс. Учебное пособие для специальных (коррекционных) школ VIII вида – М., ВЛАДОС, 2013
2. Субчева В.П., Социально-бытовая ориентировка 6 класс. Учебное пособие для специальных (коррекционных) школ VIII вида – М., ВЛАДОС, 2013
3. Субчева В.П., Социально-бытовая ориентировка 7 класс. Учебное пособие для специальных (коррекционных) школ VIII вида – М., ВЛАДОС, 2013
4. Львова С.А., Справочник выпускника. – М., ВЛАДОС, 2009

### Научно – методическая литература

1. Львова С.А., Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) школе VIII вида. – М., ВЛАДОС, 2005
2. Воронкова В.В., Казакова С.А, Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. М., ВЛАДОС, 2006
3. Стариченко Т.Н. Формирование экономико-бытовых знаний и умений у старшеклассников вспомогательной школы. Учебно-методическое пособие для студентов педвузов и учителей вспомогательных школ. – Екатеринбург, 1996
4. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Методическое пособие 5-9 классы. – М., ВЛАДОС, 2012

### Литература для учащихся.

1. Павел Астахов. Я и дорога. 2-е издание-Москва; Эскимо 2012.
  2. Терновская. Секреты домоводства. Издательство Махнат 1993
- Технические средства обучения
1. Персональный ноутбук;
  2. Многофункциональное устройство;
  3. Мультимедийный проектор;
  4. Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие содержанию программы «Основы социальной жизни».