

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

УПОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

  
\_\_\_\_\_ /Туз Н. А./

«30» августа 2021г.



Директор МАОУ Упоровская СОШ

/Медведева Г.П./

Приказ № 130-од от «30» августа 2021г.

Адаптированная рабочая программа  
для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями (вариант I)  
по учебному предмету  
«Основы социальной жизни» в 5 Б, Г классе

на 2021 – 2022 учебный год.

Учитель: Константинова Наталья Алексеевна

**Программа предмета «Основы социальной жизни» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897.)
  2. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы.
  3. Авторская программа Воронкова В.В. «Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида»: пособие для учителя / В.В. Воронкова, С.А. Казакова/. - М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006 год;
- Учебный план МАОУ Уповорская СОШ приказ от 23.06.2021 г. № 109/3 – од

## **РАЗДЕЛ 1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ» 5 класс**

*Личностными* результатами освоения предмета «Основы социальной жизни» являются:  
испытывать чувство гордости за свою страну;  
гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;  
адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;  
уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;  
активно включаться в общепользную социальную деятельность;  
бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

*Метапредметные результаты* изучения предмета «Основы социальной жизни» проявляются в:

- умении сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата);
- умении объяснять явления и процессы социальной действительности; рассматривать их комплексно в контексте сложившихся реалий и возможных перспектив;
- способности анализировать реальные социальные ситуации, выбирать адекватные способы деятельности и модели поведения в рамках реализуемых основных социальных ролей (производитель, потребитель и др.);
- овладении различными видами публичных выступлений (высказывания, монолог, дискуссия) и следовании этическим нормам и правилам ведения диалога;

*Предметными* результатами освоения предмета «Основы социальной жизни» являются:  
знание и соблюдение правил личной гигиены;  
соблюдение и выполнение гигиенических требований к жилому помещению;  
соблюдение правил поведения в общественных местах;  
соблюдение правил техники безопасности;  
соблюдение правил дорожного движения;  
знание видов и назначения одежды и обуви;  
знание и соблюдение правил ухода за одеждой и обувью;  
знание и соблюдение правил поведения в магазине;  
знание назначения посуды и столовых приборов;  
умение заваривания чая;  
сервировка стола к завтраку.

В результате освоения предмета «Основы социальной жизни» в **5 классе обучающиеся должны:**  
**знать:**

- последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета;

правила охраны зрения при чтении и просмотре телевизионных передач;  
виды одежды и обуви: правила ухода за одеждой и обувью;  
санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи;  
различные меню завтрака;  
правила поведения за столом;  
правила поведения при встрече и расставании;  
почтовый адрес своего дома и школы-интерната;  
наиболее рациональный маршрут проезда до школы-интерната;  
виды магазинов и их назначение.

**уметь:**

совершать утренний туалет;  
подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезоны;  
накрывать стол с учетом конкретного меню;  
тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками;  
обучающиеся должны уметь писать адреса на почтовых открытках;  
соблюдать правила дорожного движения;  
соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупка билета, поведение в салоне и при выходе на улицу);  
соблюдать правила поведения в магазине;  
оплачивать покупку;  
выбирать продукты для приготовления завтрака с учетом конкретного меню.

**владеть:**

совершать утренний и вечерний туалет в определенной последовательности;  
соблюдать правила бережного отношения к зрению при чтении, письме, просмотре телепередач;  
соблюдать правила поведения в общественных местах;  
производить сухую и влажную уборку помещений;  
строго соблюдать правила безопасной работы режущими инструментами;  
распределять кухонные принадлежности по назначению;  
использовать предметы для сервировки стола к завтраку;  
правильно заваривать чай;  
пользоваться нагревательными приборами;  
правильно сидеть за столом;  
пользоваться столовыми приборами, салфеткой;  
соблюдать правила поведения в транспорте и на улице (правила посадки, поведения в салоне и при выходе из транспорта);  
культурно вести себя с работниками торговли;  
соблюдать правила поведения в магазине;  
приготавливать бутерброды;  
приготавливать вторые блюда из вареных овощей;  
различать одежду в зависимости от назначения: повседневная, праздничная, рабочая, спортивная;  
подбирать одежду и головные уборы по сезону, в зависимости от назначения;  
сушить и чистить одежду и обувь;  
подготавливать одежду и обувь к хранению.

**Минимальный уровень:**

представления о разных группах продуктов питания;  
знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;  
приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;  
представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;  
соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;  
знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;  
знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;  
знание названий торговых организаций, их видов и назначения;  
совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;  
знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

#### **Достаточный уровень:**

знание способов хранения и переработки продуктов питания;  
составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;  
самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;  
самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;  
соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;  
соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;  
некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.).

## **РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**

### **Введение (2 часа)**

#### **1. Основные вопросы**

Кабинет основ социальной жизни и его оборудование. Название учебного курса; цель нового учебного предмета, его назначение; инструкции по технике безопасности при нахождении в кабинете, правила обучающихся школы.

#### **2. Самостоятельная (лабораторная) работа**

Работа в тетради.

#### **3. Тематика практических работ**

Беседа.

### **Личная гигиена (3 часа)**

#### **1. Основные вопросы**

Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета; правила ухода за кожей рук, ног и ногтями. Правила ухода за полостью рта; предметы личной гигиены по уходу за полостью рта; правила ухода за ушами. Правила освещенности рабочего места; правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач. Правила ухода за волосами; периодичность мытья головы; средства для мытья головы.

#### **2. Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам.

#### **3. Тематика практических работ**

Выполнение утреннего туалета: мытье рук, лица, шеи, ушей, чистка зубов, причесывание волос. Выполнение вечернего туалета: чистка ушей. Комплекс упражнений гимнастики для глаз.

### **Одежда и обувь (6 часов)**

#### **1. Основные вопросы**

Виды одежды и головных уборов, их назначение. Правила ухода за одеждой. Виды обуви и их назначение; правила ухода за кожаной обувью. Правила повседневного ухода за обувью из замши, текстиля, шерсти. Правила подготовки обуви к хранению посезонно.

**2. Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. Тестирование.

**3. Тематика практических работ**

Чистка и сушка повседневной одежды, обуви.

**Питание (12 часов)**

**1. Основные вопросы**

Посуда и столовые приборы, их назначение. Значение питания в жизни и деятельности людей; правила составления рациона питания. Правила безопасной работы режущими инструментами; место приготовления пищи и его оборудование. Правила сервировки стола с учетом различных меню; чайную посуду. Способы заваривания чая. Виды блюд, не требующих тепловой обработки; виды бутербродов. Значение вторых блюд; использование механических и электробытовых приборов, для сил и времени при приготовлении пищи.

**2. Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. Работа с рецептами. Тестирование.

**3. Тематика практических работ**

Сервировка стола к завтраку. Практическая работа по завариванию чая. Приготовление бутербродов. Приготовление вторых блюд.

**Жилище (2 часа)**

**1. Основные вопросы**

Виды жилых помещений в городе и деревне и их различие; виды отопления в городе и селе; жилой дом, домашние помещения: зал (гостиная), спальня, кухня, ванная, прихожая; их названия, функциональное назначение. Гигиенические требования к жилому помещению; правила и последовательность проведения сухой и влажной уборки. Гигиенические требования к жилому помещению; инвентарь и виды моющих средств, используемых при уборке.

**2. Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. Тестирование.

**3. Тематика практических работ**

Сухая и влажная уборка помещений.

**Культура поведения (4 часа)**

**1. Основные вопросы**

Правила поведения в зрелищных и культурно-просветительских учреждениях. Правила поведения за столом; правила этикета.

**2. Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. Тестирование.

**3. Тематика практических работ**

Правила поведения за столом.

**Торговля (2 часа)**

**1. Основные вопросы**

Основные виды магазинов; правила поведения в магазине. Назначение продуктовых магазинов, их отделы и содержание продукции. Специализированные продуктовые магазины. Правила покупки товаров в продовольственном магазине.

**2. Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. Тестирование.

**3. Тематика практических работ**

Правила поведения в магазине. Оплата покупки.

**Транспорт (3 часа)**

**1. Основные вопросы**

Основные виды транспортных средств, имеющих в городе. Стоимость проезда на всех видах городского транспорта (разовый билет, проездной билет, удостоверение); порядок приобретения билетов. Правила поведения в транспорте и на улице. Транспортный и пешеходный маршрут до школы и обратно. Правила дорожного движения. Правила проезда в транспорте; правила передвижения по улице.

## 2. Самостоятельная (лабораторная) работа

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. Тестирование.

## 3. Тематика практических работ

Составление маршрута от дома до школы. Изготовление знаков дорожного движения, встречающихся на пути к дому, школе.

### РАЗДЕЛ 3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы. 1 час в неделю, 34 часа в год.

№ уро-ка п/п	№	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Область развития жизненных компетенций	Вид контроля	Дата	
						план	факт
<b>Введение – 2 часа</b>							
1-2	1	<b>Вводный урок.</b> Знакомство с предметом. Вводный инструктаж по охране труда. <i>Модуль «Школьный урок» привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения</i>	2	формирование представлений о кабинете для уроков, его оборудовании; соблюдение правил по охране труда	текущий контроль	1 неделя сентября	
<b>Личная гигиена – 3 часа</b>							
3	2	Правила личной гигиены в течение дня	1	последовательное выполнение утреннего и вечернего туалета	устный опрос	2 неделя сентября	
4	3	Предметы и средства личной гигиены	1	знание и соблюдение правил личной гигиены	устный опрос	3 неделя сентября	
5	4	Гигиена зрения	1	знание и соблюдение правил личной гигиены	текущий контроль	4 сентября	
<b>Одежда и обувь – 6 часов</b>							
6	5	Виды одежды	1	умение подбирать одежду и обувь по сезону, в зависимости от назначения	устный опрос	1 неделя октября	
7	6	Чистка одежды, сушка	1	знание правил ухода за одеждой	текущий контроль	2 неделя октября	

				и обувью, осуществление ухода			
8	7	Виды обуви	1	умение подбирать одежду и обувь по сезону, в зависимости от назначения	текущий контроль	3 неделя октября	
9	8	Практическая работа «Одежда и обувь»	1	знание правил ухода за одеждой и обувью, осуществление ухода	взаимо-помощь, взаимопроверка	4 неделя октября	
10	1	Чистка, хранение обуви	1	знание правил ухода за одеждой и обувью, осуществление ухода	текущий контроль	2 неделя ноября	
11	2	Виды головных уборов	1	умение подбирать головной убор по сезону, в зависимости от назначения	текущий контроль	3 неделя ноября	
<b>Питание – 12 часов</b>							
12	3	Значение питания в жизни человека <i>Модуль «Школьный урок» инициирование и поддержка исследовательской и проектной деятельности школьников в рамках реализации ими разработанных проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей</i>	1	знание правил и умение составления рациона питания	фронтальный опрос	4 неделя ноября	
13	4	Кухонные принадлежности	1	соблюдение правил техники безопасности на кухне	устный опрос	1 неделя декабря	
14	5	Уход за посудой	1	умение выполнять правила и приемы ухода за посудой	текущий контроль	2 неделя декабря	
15	6	Чайная посуда	1	умение применять чайную посуду	текущий контроль	3 неделя декабря	
16	7	Правила заваривания чая	1	умение заваривать чай	взаимопомощь, взаимопроверка	4 неделя декабря	
17	1	Повторный инструктаж по охране труда. Завтрак <i>Модуль «Школьный урок» применение на уроке интерактивных форм работы</i>	1	соблюдение правил по охране труда; формирование навыка по приготовлению завтрака	фронтальный опрос	2 неделя января	

		<i>учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников</i>					
18	2	Сервировка стола к завтраку	1	умение сервировать стол к завтраку	текущий контроль	3 неделя января	
19	3	Нарезка хлеба, овощей	1	развитие практических умений по нарезке хлеба, овощей	текущий контроль	4 неделя января	
20	4	Приготовление бутербродов	1	формирование умений и навыков по приготовлению бутербродов	устный опрос	1 неделя февраля	
21	5	Приготовление бутербродов	1	формирование умений и навыков по приготовлению бутербродов	текущий контроль	2 неделя февраля	
22	6	Приготовление салата	1	развитие практических умений обработки овощей, приготовления салатов	устный опрос	3 неделя февраля	
23	7	Приготовление салата	1	развитие практических умений обработки овощей, приготовления салатов	текущий контроль	4 неделя февраля	
<b>Транспорт – 3 часа</b>							
24	8	Виды транспортных средств	1	умение ориентироваться в услугах общественного транспорта (городской, пригородный, междугородный транспорт), осуществлять поездку в общественном транспорте	фронтальный опрос	1 неделя марта	
25	9	Поведение в транспорте	1	умение правильно вести себя в общественном транспорте	текущий контроль	2 неделя марта	
26	10	Правила дорожного движения	1	соблюдение правил дорожного движения	фронтальный опрос	3 неделя марта	
<b>Жилище – 2 часа</b>							
27	1	Виды жилых помещений	1	знание видов жилых помещений; соблюдение порядка в жилом помещении	текущий контроль	1 неделя апреля	
28	2	Почтовый адрес дома, школы	1	умение заполнять почтовый конверт	текущий контроль	2 неделя апреля	
<b>Культура поведения – 4 часа</b>							
29	3	Поведение в музее, библиотеке <i>Модуль «Школьный урок» - использование воспитательных</i>	1	умение правильно вести себя в учреждениях культуры	текущий контроль	3 неделя апреля	

		<i>возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор 10 соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций</i>					
30	4	Поведение в кино, театре	1	умение правильно вести себя в учреждениях культуры	ролевая игра	4 неделя апреля	
31	5	Поведение за столом	1	умение правильно вести себя за столом	ролевая игра	1 неделя мая	
32	6	Правила приема пищи	1	умение правильно вести себя за столом	текущий контроль	2 неделя мая	
<b>Торговля – 2 часа</b>							
33	7	Основные виды магазинов. Отделы	1	умение ориентироваться в услугах, оказываемых различными предприятиями и учреждениями торговли (магазин, рынок, киоск)	текущий контроль	3 неделя мая	
34	8	Правила поведения в магазине. Порядок покупки товара	1	умение правильно вести себя в учреждениях, умение осуществлять покупки в универсальных, специализированных магазинах, на рынках, в киосках	текущий контроль	4 неделя мая	

