


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 6 Б классе (обучение на дому)

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;
4. Учебный план МАОУ Упоровская 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 6 классе обучающиеся должны:

<i>Минимальный уровень</i>	
<b>Умеют</b>	<b>Знают</b>

<b>Транспорт</b>	
Оплачивать проезд, приобретать билеты	Правила пользования автобусами и электричками пригородного сообщения
<b>Личная гигиена и здоровье</b>	
Ухаживать за телом, руками и ногами. Выполнять утреннюю гимнастику, принимать водные процедуры	Основные правила ухода за телом, руками и ногами. Основные способы закаливания, комплекс утренней гимнастики
<b>Одежда и обувь</b>	
Выполнять повседневный уход за одеждой: чистку, ручную и машинную стирку под контролем взрослых	Правила ручной и машинной стирки и приемы повседневного ухода за одеждой
<b>Питание</b>	
Выполнять первичную обработку яиц, овощей, плодов, ягод, муки и круп, уметь готовить их для хранения. Размораживать мясо при помощи микроволновки	Виды жиров, яиц, муки, круп, мяса, способы их хранения Приемы первичной обработки овощей, плодов, ягод и грибов, муки и круп
<b>Жилище</b>	
Производить элементарный уход за комнатными растениями, кухонной посудой и утварью, мебелью и бельем	Виды комнатных растений, элементарные способы ухода за ними. Виды кухонной утвари и правила ухода за ней. Предметы для сервировки стола. Кухонную мебель, название и назначение
<b>Семья</b>	
Выполнять свои обязанности в семье	Ближних родственников, свои обязанности в семье
<b>Охрана здоровья</b>	
Измерять температуру тела, обрабатывать раны, порезы и ссадины.	Виды медицинской помощи, способы измерения температуры тела, способы обработки ран, порезов и ссадин. Средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний
<b>Средства связи</b>	
Отправлять письма различного вида	Основные средства связи, виды почтовых отправлений и виды писем

<b>Достаточный уровень</b>	
<b>Транспорт</b>	
Ориентироваться в расписании, оплачивать проезд, приобретать билеты	Основные средства пригородного сообщения, стоимость проезда до ближайших населенных пунктов
<b>Личная гигиена и здоровье</b>	
Ухаживать за телом, руками и ногами, подбирать косметические средства. Выбирать способы закаливания и выполнять их	Основные косметические средства для ухода за телом, рукам и ногами и правила их использования. Основные способы закаливания, их выбор и правила выполнения

<b>Одежда и обувь</b>	
Выбирать вид ухода за одеждой в зависимости от обозначения на этикетке и выполнять их	Значение опрятного вида человека, правила и приемы ухода за одеждой в зависимости от обозначения на этикетке
<b>Питание</b>	
Выполнять первичную обработку яиц, овощей, плодов, ягод, муки и круп, уметь выбирать место для их хранения. Производить глубокую заморозку мяса и способы его размораживания	Виды жиров, яиц, муки, круп, мяса, способы их хранения. Приемы первичной обработки овощей, плодов, ягод и грибов, муки и круп
<b>Жилище</b>	
Ухаживать за комнатными растениями, соблюдать правила гигиены и хранить кухонное белье, посуду и утварь. Подбирать предметы для сервировки стола в зависимости от меню	Виды комнатных растений. Особенности ухода, правила полива, подкормки, выбора горшков и кашпо для комнатных растений. Правила гигиены и хранения кухонного белья, посуды, утвари и мебели. Кухонную и столовую посуду
<b>Семья</b>	
Распределять обязанности в семье, помогать младшим и выполнять свои обязанности	Взаимоотношения между родственниками, распределение обязанностей в семье
<b>Охрана здоровья</b>	
Обрабатывать раны, порезы и ссадины, применять профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний	Виды доврачебной и врачебной помощи, способы измерения температуры тела, обработки ран, порезов и ссадин. Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний
<b>Средства связи</b>	
Составлять и отправлять письма различного вида	Основные средства связи, их назначение и особенности использования. Виды почтовых отправлений, порядок составления и отправления писем различного вида

**Базовые учебные действия** формируются в совместной деятельности педагога и обучающихся в процессе всей учебной и внеурочной деятельности на основе деятельностного подхода к обучению и реализации коррекционно-развивающего потенциала образования школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

#### **КОММУНИКАТИВНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

### **РЕГУЛЯТИВНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

### **ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать;
- писать;
- выполнять арифметические действия;
- наблюдать, работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных, электронных и других носителях).

## **РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ» 6 класс**

### **Содержание**

#### **Транспорт – 3 часа**

*Пригородный транспорт.* Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание

#### **Личная гигиена и здоровье – 7 часов**

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

*Закаливание организма.* Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики. Вредные привычки и способы предотвращения их появления.

#### **Одежда и обувь – 3 часа**

*Значение опрятного вида человека.* Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках.

#### **Питание – 9 часов**

*Мясо и мясопродукты;* первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.  
*Яйца, жиры.* Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.

*Овощи, плоды, ягоды и грибы.* Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.

*Мука и крупы.* Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.

#### **Жилище – 5 часов**

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

*Кухонная утварь.* Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.

*Кухонное белье:* полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.

*Кухонная мебель:* названия, назначение.

#### **Семья -1 час**

Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.

#### **Охрана здоровья – 3 часа**

*Виды медицинской помощи:* доврачебная и врачебная. *Виды доврачебной помощи.* Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

#### **Средства связи – 3 часа**

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

*Почта.* Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка. Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.

### **РАЗДЕЛ 3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы. (1 урок в неделю, 34 урока в год) 1 урок -0,5 часа, 17 часов в год**

№ уро ка п/п	№	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Область развития жизненных компетенций	Вид контроля	Дата	
						план	факт
<b>Транспорт – 3 часа</b>							
1	1	Пригородный транспорт Модуль «Школьный урок» <i>привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы</i>	1	Пригородный транспорт. Виды: пригородного сообщения	текущий контроль	1 неделя сентября	

		<i>с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения</i>					
2	2	Пригородные поезда. Правила пользования.	1	Пригородные поезда. Правила пользования. Стоимость проезда. Расписание	устный опрос	2 неделя сентября	
3	3	Автобусы пригородного сообщения	1	Автобусы пригородного сообщения. Правила пользования. Стоимость проезда. Расписание	устный опрос	3 неделя сентября	
<b>Личная гигиена и здоровье – 7 часов</b>							
4	1	Гигиена тела	1	Гигиена тела. Уход за телом. Средства и предметы для ухода за телом.	текущий контроль	4 неделя сентября	
5	2	Уход за руками	1	Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей. Косметические средства для ухода кожей рук.	устный опрос	1 неделя октября	
6	3	Уход за ногами	1	Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья; приемы обрезания ногтей	текущий контроль	2 неделя октября	
7	4	Закаливание организма	1	Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений	текущий контроль	3 неделя октября	
8-9	5-6	Вредные привычки	2	Вредные привычки (грызть ногти, облизывать губы,...) и способы предотвращения их появления	взаимопомощь, взаимопроверка	4 неделя октября	
10	7	<b>Контрольно-обобщающий урок</b>	1	Контрольно-обобщающий урок. Тестирование	текущий контроль	2 неделя ноября	
<b>Одежда и обувь – 3 часа</b>							
11	1	Значение опрятного вида человека	1	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение,	фронтальный опрос	3 неделя ноября	

				чистка, починка			
12	2	Ручная и машинная стирка изделий <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	Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья	устный опрос	1 неделя декабря	
13	3	Правила сушки белья	1	Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках	текущий контроль	2 неделя декабря	
<b>Питание – 9 часов</b>							
14	1	Мясо и мясопродукты	1	Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи	текущий контроль	3 неделя декабря	
15	2	Блюда из мяса	1	Блюда из мяса. Технология приготовления фарша, и приготовления блюд из него. Технология приготовления блюд из мяса	взаимопомощь, взаимопроверка	4 неделя декабря	
16	3	Яйца, жиры	1	Яйца, жиры. Виды жиров. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения	фронтальный опрос	1 неделя января	
17	4	Приготовления блюд из яиц	1	Первичная обработка яиц. Технология приготовления яичницы, омлета, варки яиц	текущий контроль	2 неделя января	
18	5	Овощи, плоды, ягоды и грибы	1	Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты	текущий контроль	3 неделя января	
19	6	Приготовление блюд из свежих овощей	1	Блюда из овощей. Технология приготовления блюд из овощей	устный опрос	4 неделя января	



20	7	Виды муки, правила хранения	1	Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки. Просеивание муки	текущий контроль	1 неделя февраля	
21	8	Виды круп. Правила хранения	1	Виды круп. Правила хранения. Вредители круп	устный опрос	2 неделя февраля	
22	9	<b>Контрольно-обобщающий урок</b>	1	Контрольно-обобщающий урок. Тестирование	текущий контроль	3 неделя февраля	
<b>Жилище –5 часов</b>							
23	1	Кухонная утварь. Уход за ней <i>Модуль «Школьный урок» применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников</i>	1	Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода.	фронтальный опрос	4 неделя февраля	
24	2	Кухонное белье. Правила ухода и хранения	1	<i>Кухонное белье:</i> полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения	текущий контроль	1 неделя марта	
25	3	Кухонная мебель	1	<i>Кухонная мебель:</i> названия, назначение	фронтальный опрос	2 неделя марта	
26-27	4-5	Комнатные растения	2	<i>Комнатные растения.</i> Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений	текущий контроль	3-4 неделя марта	
<b>Семья – 1 час</b>							
28	1	Помощь старших младшим: домашние обязанности. <i>Урок нацелен на реализацию модуля "Работа с родителями" в части проведения беседы "Отношения в семье"</i>	1	Помощь старших младшим: домашние обязанности	текущий контроль	1 неделя апреля	
<b>Охрана здоровья – 3 часа</b>							
29	1	Виды медицинской помощи	1	<i>Виды медицинской помощи:</i> доврачебная и врачебная.	ролевая игра	3 неделя апреля	

				<i>Виды доврачебной помощи.</i> Способы измерения температуры тела			
30	2	Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств	1	Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»))	ролевая игра	4 неделя апреля	
31	3	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний	1	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний	текущий контроль	1 неделя мая	
<b>Средства связи – 3 часа</b>							
32-33	1-2	Основные средства связи	2	<i>Основные средства связи:</i> почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования. <i>Почта.</i> Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.	текущий контроль	2-3 неделя мая	
34	3	<b>Итогово - обобщающий урок</b>	1	Итогово-обобщающий урок. Тестирование	текущий контроль	4 неделя мая	

