

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа с. Кузькино муниципального района Шигонский  
Самарской области

Рассмотрено и принято  
на заседании методического  
объединения учителей  
«Современный урок»  
Протокол №1 от «31» августа 2023г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ /Иванова А.А./

Проверено, рекомендовано  
к утверждению  
Директор школы \_\_\_\_\_  
/А.А. Воронина/  
«31» августа 2023г.

Утверждено к использованию  
в образовательном процессе  
Учреждения  
Приказ № 73 от «31» августа 2023г.  
Директор школы: \_\_\_\_\_  
/А.А. Воронина/

**Адаптированная рабочая программа  
по основам социальной жизни 8 – 9 классы  
(УО ,индивидуальное обучение)**

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Основы социальной жизни» 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);

«Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы» под редакцией В. В. Воронковой. М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2019г.Сб. № 1.

**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.

### 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 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, отмораживании, 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.
- Стиль 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, умыть, 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.

## **II. Содержание учебного предмета**

Согласно учебному плану на изучение учебного предмета в 8 - 9 классах отводится 1 час в неделю для каждого класса:

### **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.

### **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.

### **Семья**

Грудной ребенок в семье.

Правила ухода за грудным ребенком.

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.

### **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.

### **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».

#### **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.

#### **Торговля**

Специализированные магазины. Правила поведения в магазине.

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

#### **Учреждения, организации и предприятия**

Департамент, муниципалитет, их назначение.

Префектура, полиция, их назначение.

## 9 класс (34 часа)

### **Одежда и обувь**

Мода. Стиль одежды.

Способы определения собственного размера одежды и обуви.

Правила и способы выведения мелких пятен на одежде.

Использование подручных средств выведения различных пятен на одежде.

### **Практические работы**

Определение собственного размера обуви и одежды.

### **Семья**

Российская семья. Основы семейных отношений.

Условия создания семьи.

Распределение обязанностей по ведению хозяйства и семейного бюджета.

Семейные традиции. Формы организации досуга и отдыха в семье.

### **Культура поведения**

Соседи. Приём гостей и правила хорошего тона при общении.

### **Сюжетно-ролевые игры**

« Мои соседи».

### **Питание**

Диетическое питание, его виды.

Национальные блюда, их виды.

Составление меню диетического питания.

Меню и сервировка праздничного стола.

### **Практические работы**

Приготовление диетического блюда.

Подбор, чтение и запись рецептов национальных блюд.

Приготовление вареников с картофелем.

Составление меню и сервировка праздничного стола.

### **Жилище**

Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.

Характерные особенности жилища. Понятие о композиции в интерьере.



Сохранение жилищного фонда. Косметический ремонт жилья.

### **Практические работы**

Рациональная расстановка мебели (макет).

### **Транспорт**

Назначение авиатранспорта. Аэропорт.

Авиамаршруты. Порядок приобретения билетов. Примерная стоимость перелёта.

Правила поведения в аэропорту. Правила посадки и безопасного поведения в самолете.

### **Торговля**

Рынок. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые, оптовые, мелкооптовые и др.

Отличие рынка от магазина: право покупателя предлагать снизить цену.

### **Средства связи**

Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные, через Интернет).

Виды связи: сотовая связь, автоответчик, факс, интернет.

Правила безопасного пользования интернетом.

### **Медицинская помощь**

Инфекционные заболевания.

Меры по предупреждению инфекционных заболеваний.

Уход за больным.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность. Справка и листок нетрудоспособности.

### **Профориентация и трудоустройство**

Назначение учреждений и отделов по трудоустройству населения.

Основные виды работ и профессий, запрещенных для несовершеннолетних.

Документы, необходимые для поступления на работу.

Правила составления деловых бумаг.

Ситуация выбора после окончания 9 класса.

### **Личная гигиена**

Я - выбираю здоровый образ жизни!

Правила безопасного поведения во время летнего отдыха.

### **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.

#### **Календарно - тематическое планирование в 8 классе**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Значение косметики, дезинфицирующих средств, для юноши и девушки.	1
2.	Значение здоровья для жизни и деятельности человека.	1
3.	Культура общения юноши и девушки.	1
4.	Внешний вид молодых людей.	1
5.	Меню. Составление меню на день, неделю.	1
6.	Способы приготовления изделий из теста.	1
7.	Выпечка блинов.	1
8.	Заготовка продуктов впрок. Замораживание зелени.	1
9.	Грудной ребенок в семье.	1

10.	Правила ухода за грудным ребенком.	1
11.	Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек.	1
12.	Уборка кухни, санузла и ванной комнаты.	1
13.	Химические моющие средства, используемые при уборке. Техника безопасности при работе.	1
14.	Чистка раковины на кухне.	1
15.	Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей.	1
16.	Правила и приемы глажения блузок, рубашек.	1
17.	Телефон. Виды телефонной связи.	1
18.	Правила пользования телефонным справочником.	1
19.	Вызов экстренных аварийных служб. Правила ведения разговора.	1
20.	Виды заказов междугородного телефонного разговора.	1
21.	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение.	1
22.	Основные автобусные маршруты. Расписание движения.	1
23.	Специализированные магазины. Правила поведения в магазине.	1
24.	Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу-консультанту.	1
25.	Первая помощь при несчастных	1

	случаях ( утопление).	
26.	Солнечный и тепловой удар. Первая помощь.	1
27.	Департамент, муниципалитет, их назначение.	1
28.	Префектура, полиция, их назначение.	1
29.	Бюджет семьи. Источники доходов.	1
30.	Основные статьи расходов. Обязательные платежи.	1
31.	Расходы на приобретение крупных, дорогостоящих покупок.	1
32.	Незапланированные расходы – повышение уровня культуры: покупка книг, посещение кинотеатра и т.д.	1
33.	Сбережения. Значение и способы экономии расходов.	1
34.	Назначение сбережений. Виды хранения сбережений.	1
<b>Итого:</b>		34

### Календарно - тематическое планирование в 9 классе

№ п / п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Мода. Стиль одежды.	1
2.	Способы определения собственного размера одежды и обуви.	1
3.	Использование подручных средств выведения различных пятен на одежде.	1
4.	Диетическое питание, его виды.	1

5.	Составление меню диетического питания.	1
6.	Национальные блюда, их виды.	1
7.	Приготовление вареников с картофелем.	1
8.	Меню и сервировка праздничного стола.	1
9.	Условия создания семьи. Распределение обязанностей по ведению хозяйства и семейного бюджета.	1
10.	Семейные традиции. Формы организации досуга и отдыха в семье.	1
11.	Соседи. Приём гостей и правила хорошего тона при общении.	1
12.	Сюжетно-ролевая игра: « Мои соседи».	1
13.	Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.	1
14.	Характерные особенности жилища. Понятие о композиции в интерьере.	1
15.	Авиамаршруты. Порядок приобретения билетов. Примерная стоимость перелёта.	1
16.	Правила безопасности во время полета самолетом. Правила посадки в самолет.	1
17.	Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные, через Интернет).	1
18.	Виды связи: сотовая связь, автоответчик, факс, интернет.	1
19.	Правила безопасного пользования интернетом.	1

20.	Рынок. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые, оптовые, мелкооптовые и др.	1
21.	Отличие рынка от магазина: право покупателя предлагать снизить цену. Сюжетно-ролевая игра: «На рынке ....».	1
22.	Инфекционные заболевания.	1
23.	Меры по предупреждению инфекционных заболеваний.	1
24.	Уход за больным. Справка и листок нетрудоспособности.	1
25.	Предприятие бытового обслуживания.	1
26.	Виртуальная экскурсия на предприятие бытового обслуживания с целью ознакомления с видами деятельности.	1
27.	Назначение учреждений и отделов по трудоустройству населения.	1
28.	Основные виды работ и профессий, запрещенных для несовершеннолетних.	1
29.	Документы, необходимые для поступления на работу.	1
30.	Правила составления деловых бумаг.	1
31.	Ситуация выбора после окончания 9 класса.	1
32.	Обобщение пройденного материала по разделу: «Профориентация и трудоустройство».	1
33.	Повторение раздела: «Культура поведения».	1
34.	Повторение раздела: «Личная гигиена».	1
Итого		34