

Министерство образования и молодежной политики Рязанской области

Скопинский муниципальный район Рязанской области

МБОУ "Вослебовская СОШ"

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического совета

Протокол №1 от 30.08.24г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР :

Захарова О.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:

Новикова С.Н.

Приказ № 152

От 30.08.24г.

Адаптированная рабочая программа

по учебному предмету

«ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»

для детей с ОВЗ (УО)

8 класс

Составитель: Месткомская С.А.

Учитель истории и обществознания

Вослебово - 2024 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предмета «Основы социальной жизни» разработана на основе:

– адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Вослебовская СОШ».

Учебный предмет «Основы социальной жизни» относится к предметной области «Человек и общество» и является обязательной частью учебного плана образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями).

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

Учебный предмет "Основы социальной жизни" имеет своей целью практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Основные задачи, которые призван решать этот учебный предмет, состоят в следующем:

- расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;
- формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;
- ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;
- практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;
- усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);
- развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету

Личностные результаты

- 1) формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 2) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в по-

вседневной жизни;

3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

4) овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

5) формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

6) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету

Минимальный уровень:

— знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;

— знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;

— представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;

— соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;

— представления о некоторых группах продуктов питания;

— приготовление несложных видов блюд под руководством взрослого;

— представления о различных видах средств связи, использование под руководством взрослого доступных средств связи для решения практических задач;

— соблюдение правил поведения в доме и в общественных местах;

— соблюдение правил поведения в транспорте.

Достаточный уровень:

— соблюдение правил личной гигиены, в том числе по уходу за полостью рта, кожей рук и ног;

— некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, уход за комнатными растениями, уход за одеждой и обувью и др.);

— соблюдение правил поведения в доме и в общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;

— самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;

— пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач.

Критерий оценки предметных результатов

Базовые учебные действия отслеживаются в результате наблюдений за учащимися, опроса, тематической беседы; при выполнении практических заданий социальной и бытовой направленности.

Оценка «5» - 65% - 100% - ученик обнаруживает понимание материала, может с помощью учителя обосновать, самостоятельно сформулировать ответ, привести необходимые примеры; допускает единичные ошибки, которые сам исправляет.

Оценка «4» - 51% - 65% - ученик дает ответ, в целом соответствующий требованиям оценки «5», но допускает неточности в подтверждении правил примерами и исправляет их с помощью учителя; делает некоторые ошибки в речи; при работе с текстом или разборе предложения допускает 1-2 ошибки, которые исправляет с помощью учителя.

Оценка «3» - 35% - 50% - ученик обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал недостаточно полно и последовательно; допускает ряд ошибок в речи; затрудняется самостоятельно подтвердить правила примерами и делает это с помощью учителя; нуждается в постоянной помощи учителя.

Оценка «2» и оценка «1» не ставятся

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Учебный предмет «Основы социальной жизни» предполагает концентрическое распределение изучаемого материала с его усложнением и расширением при изучении в следующих классах. Такое распределение изучаемого материала способствует более прочному и осознанному усвоению изучаемого материала. Так же обеспечивается переход от более легких тем к более сложным, а изучаемый материал постоянно используется и закрепляется в последующих классах.

Раздел «Личная гигиена и здоровье»

Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков). Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ.

Раздел «Охрана здоровья»

Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого ("зеленки")). Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

Раздел «Жилище»

Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате. Уход за жилищем. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).

Раздел «Одежда и обувь»

Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.

Раздел «Питание»

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Свежие и замороженные продукты. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина. Мясо и мясопродукты. Первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.

Раздел «Транспорт»

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

Раздел «Средства связи»

Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного

телефона. Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.

Раздел «Предприятия, организации, учреждения»

Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

Раздел «Семья»

Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Название (раздела) темы	Содержание урока	Кол- во часов	Дата	
				План	Факт
Раздел «Введение» (1ч)					
1	Вводное занятие.	Правила поведения в кабинете ОСЖ, инструкцию по технике безопасности. Вводный инструктаж по охране труда.	1		
Раздел «Диагностика знаний и умений» (1ч)					
2	Диагностика знаний и умений учащихся.	Вводный инструктаж по выполнению тестовых работ. Работа с дидактическим материалом.	1		
Раздел «Личная гигиена и здоровье» (4ч)					
3	Гигиена тела.	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с учебником, с тетрадями.	1		
4	Особенности соблюдения личной гигиены подростком.	Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков). Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с учебником, с тетрадями.	1		
5	Уход за кожей лица.	Особенности ухода за кожей лица в подростковый период. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с учебником, с тетрадями.	1		
6	Косметические средства для молодых людей.	Правила пользования косметическими средствами для подростковой кожи. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями.	1		
Раздел «Охрана здоровья» (7ч)					

7	Виды доврачебной помощи.	Доврачебная медицинская помощь. Оказание первой доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями.	1		
8	Домашняя аптечка.	Состав, назначение, хранение. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями.	1		
9	Первая помощь.	Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого ("зеленки")). Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.	1		
10	Первая помощь при ушибах и травмах.	Виды травм. Оказание первой помощи при травмах. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями.	1		
11	Первая помощь при обморожениях, солнечном ударе.	Ожоги. Оказание первой помощи при ожогах. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями.	1		
12	Первая помощь при отравлениях.	Виды отравлений. Симптомы, доврачебная помощь. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями.	1		
13	Обобщающий урок по разделам: «Личная гигиена и здоровье», «Охрана здоровья».	Работа с дидактическим материалом.	1		
Раздел «Жилище» (10ч)					
14	Планировка жилища.	Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.	1		
15	Уход за жилищем.	Правила техники безопасности использования бытовых	1		

		электроприборов по уборке жилого помещения.			
16	Санузел и ванная комната.	Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате.	1		
17	Уборка санузла и ванной комнаты.	Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.	1		
18	Электробытовые приборы в ванной комнате.	Фены для сушки волос. ТБ при пользовании электро бытовыми приборами в ванной. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями.	1		
19	Ручная стирка белья.	Замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств.	1		
20	Практическая работа: «Ручная стирка».	Правила и приемы ручной стирки (рубашка, блуза).	1		
21	Стиральная машина.	Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности.	1		
22	Практическая работа: «Машинная стирка»	Эксплуатация стиральной машины: подготовка одежды для стирки, средства для стирки, уход за стиральной машиной.	1		
23	Магазины по продаже электробытовой техники.	Основные отделы. Правила поведения в магазине. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями.	1		
Раздел «Одежда и обувь» (5ч)					

24	Уход за одеждой.	Виды одежды, головных уборов и обуви. Стирка, глажение, чистка, починка. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Ручная и машинная стирка изделий.	1		
25	Мелкий ремонт одежды.	Правила пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат.	1		
26	Магазины по продаже одежды.	Специализированные магазины по продаже одежды. Основные отделы. Правила поведения в магазине. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями.	1		
27	Выбор и покупка одежды.	Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.	1		
28	Обобщающий урок по разделу: «Жилище», «Одежда и обувь»	Работа с дидактическим материалом.	1		
Раздел «Питание» (19ч)					
29	Рациональное питание.	Значение питания в жизни человека. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с учебником, с тетрадями.	1		
30	Виды продуктов питания.	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания и их питательная ценность. Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках).	1		

31	Организация питания семьи.	Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение. Меню. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями.	1		
32	Приготовление пищи.	Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи. Прием пищи.	1		
33	Кухонные принадлежности и инструменты.	Виды, назначение. ТБ при работе на кухне. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с учебником, с тетрадями.	1		
34	Электроприборы на кухне.	Виды, назначение. ТБ при работе с электроприборами на кухне. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с учебником, с тетрадями.	1		
35	Холодный ужин.	Блюда для ужина; холодный ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина.	1		
36	Сервирование стола для ужина.	Посуда для ужина. Правила этикета за столом. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с учебником, с тетрадями.	1		
37	Овощи и грибы.	Правила хранения. Свежие и замороженные продукты. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с учебником, с тетрадями.	1		
38	Практическая работа: «Овощной салат».	Вводный инструктаж. Приготовление несложных салата.	1		
39	Плоды и ягоды.	Правила хранения. Свежие и замороженные продукты. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с учебником, с тетрадями.	1		
40	Практическая работа: «Холодные закуски».	Вводный инструктаж. Приготовление холодных закусок.	1		

41	Горячий ужин.	Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.	1		
42	Мясо и мясопродукты.	Первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.	1		
43	Мясо птицы.	Первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.	1		
44	Гарниры.	Овощные, из круп, макаронных изделий. Виды. Пищевая ценность. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями. Разбор рецептов.	1		
45	Практическая работа: «Гарнир»	Вводный инструктаж. Приготовление «гарнира».	1		
46	Практическая работа: «Блюда из курицы»	Вводный инструктаж. Приготовление блюд из курицы. Правила и приемы.	1		
47	Обобщающий урок по разделу: «Питание»	Работа с дидактическим материалом.	1		
Раздел «Транспорт» (3ч)					
48	Транспорт.	Виды транспорта и его назначение. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с учебником, с тетрадями.	1		
49	Междугородний железнодорожный	Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов.	1		

	транспорт.	Виды пассажирских вагонов.			
50	Правила дорожного движения.	ПДД пешехода, велосипедиста, пассажира. Правила поведения в общественном транспорте.	1		
Раздел «Средства связи» (5ч)					
51	Основные средства связи.	Почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями.	1		
52	Телефонная связь.	Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона.	1		
53	Культура разговора по телефону.	Правила общения по телефону. Номера телефонов экстренной службы. Ложный вызов.	1		
54	Сотовые компании, тарифы.	Правила оплаты различных видов телефонной связи. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями.	1		
55	Обобщающий урок по разделам: «Транспорт», «Средства связи»	Работа с дидактическим материалом.	1		
Раздел «Предприятия, организации, учреждения» (3 ч)					
56	Промышленные предприятия.	Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.	1		
57	Сельскохозяйственные предприятия.	Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.	1		
58	Предприятия нашего города.	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия	1		

		Заинска. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме.			
Раздел «Диагностика знаний и умений» (1ч)					
59	Промежуточная аттестация.	Вводный инструктаж по выполнению тестовых работ. Работа с дидактическим материалом.	1		
Раздел «Семья» (9ч)					
60	Семья.	Состав семьи. Распределение обязанностей в семье.	1		
61	Распределение обязанностей в семье.	Уклад и традиции семьи. Помощь старших младшим: домашние обязанности.	1		
62	Экономика домашнего хозяйства.	Бюджет семьи. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.	1		
63	Источники дохода.	Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями.	1		
64	Виды расходов.	Основные статьи расходов. Распределение доходов. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями.	1		
65	Летний отдых.	Планирование семейного летнего отдыха. Денежные накопления. Отпуск. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями.	1		
66	Обобщающий урок по разделу: «Семья»	Работа с дидактическим материалом.	1		
67	Повторение.	Повторение и обобщение изученного материала.	1		
68	Повторение.	Повторение и обобщение изученного материала.	1		

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно – методическое обеспечение

1. Воронкова В.В., Казакова С.А, Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. М., ВЛАДОС, 2006
2. Львова С.А., Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) школе VIII вида. - М., ВЛАДОС, 2005
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

Технические средства

1. Мультимедийный проектор;
2. Персональный ноутбук;
3. Интерактивная доска;
4. МФУ

Учебно – практическое оборудование

1. Электроплита
- 2.Микроволновая печь
- 3.Блендер
- 4.Холодильник
5. Чайник электрический
6. Стиральная машина
7. Утюг электрический

