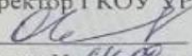


Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской
Республики «Сарапульская общеобразовательная школа № 5 для
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

РАССМОТРЕНО
на педсовете
протокол № 5 от 30.08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ УР «СОШ № 5 с ОВЗ»
 О.Г. Овечкина
приказ № 64-02 от 30.08 2023 г.

**Адаптированная рабочая программа
по Основам социальной жизни
5 класс**

Составитель программы
Лежанкина О.В.

г. Сарапул
2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по основам социальной жизни составлена на основе Федерального закона от 19 декабря 2014 г. N 1599 - ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью, зарегистрированы в Минюсте России 03.02.2015г., № 35850),

1. Федерального закона от 29.12.2012 N 273- ФЗ (ред. От 03.02.2014) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановление главного государственного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26 «Об Утверждении СанПин 2.4.3286-15 "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».
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Серьёзнейшей проблемой педагогических коллективов специальных (коррекционных) учреждений является проблема формирования навыков социально – адаптированного поведения к условиям современного общества у детей с ограниченными возможностями здоровья.

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.

В основу разработки ФАООП УО заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования.

Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности и структуру образования с учетом специфики развития личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

В контексте разработки ФАООП УО реализация деятельностного подхода обеспечивает:

придание результатам образования социально и личностно значимого характера;

прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их продвижения в изучаемых предметных областях;

существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;

обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования базовых учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение некоторых элементов системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), но и прежде всего жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

Описание места предмета в учебном плане

«Основы социальной жизни» входит в обязательную часть предметной области «Человек и общество». Согласно базисному учебному плану адаптированной общеобразовательной программы, составленной на основе ФГОС обучающихся умственной отсталостью (интеллектуальными

нарушениями). Всего на изучение предмета «Основы социальной жизни» выделяется в 6 классе 68 часов (1 час в неделю, 34 учебные недели

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Основы социальной жизни".

Минимальный уровень:

различение отдельных видов продуктов, относящихся к разным группам по их основным характеристикам;

самостоятельное приготовление несложных блюд (бутербродов, салатов, вторых блюд);

соблюдение санитарно-гигиенических требований к процессу приготовления пищи и требований техники безопасности при приготовлении пищи;

выполнение (под руководством педагогического работника) мелкого ремонта и обновление одежды;

решение типовых практических задач (под руководством педагогического работника) посредством обращения в торговые предприятия и предприятия бытового обслуживания;

самостоятельное совершение покупок товаров повседневного спроса и знание способов определения правильности отпуска товаров;

пользование различными средствами связи, включая интернет-средства;

знание и соблюдение санитарно-гигиенических правил для девушек и юношей;

знание основных мер по предупреждению инфекционных заболеваний;

знание основных правил ухода за больным;

коллективное планирование семейного бюджета;

заполнение различных деловых бумаг (с опорой на образец), необходимых для дальнейшего трудоустройства;

соблюдение морально-этических норм и правил современного общества;

Достаточный уровень:

знание способов хранения и переработки продуктов питания;

составление ежедневного и праздничного меню из предложенных продуктов питания;

составление сметы расходов на продукты питания в соответствии с меню;

самостоятельное приготовление известных блюд (холодных и горячих закусок, первых и вторых блюд);

выбор необходимого товара из ряда предложенных в соответствии с его потребительскими характеристиками;

навыки обращения в различные учреждения и организации; ведение конструктивного диалога с работниками учреждений и организаций;

пользование услугами предприятий службы быта, торговли, связи, медицинской помощи, государственных учреждений и учреждений по трудоустройству для решения практически значимых задач;

знание основных статей семейного бюджета; самостоятельный расчет расходов и доходов семейного бюджета;

самостоятельное заполнение документов, необходимых для приема на

работу (заявление, резюме, автобиография).

Базовые учебные действия, формируемые у обучающихся V - IX классов.

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользую социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых), слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач, использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия представлены умениями: дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно пространственную организацию, использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Содержание учебного предмета

1. Личная гигиена - 8 часов

Здоровый образ жизни - требование современного общества. Значение здоровья в жизни и деятельности человека. Здоровое и рациональное (сбалансированное) питание и его роль в укреплении здоровья. Значение физических упражнений в режиме дня. Соблюдение личной гигиены юношей и девушек при занятиях физическими упражнениями. Средства личной гигиены. Негативное воздействие вредных факторов на организм человека (курение, алкоголь). Гигиена зрения.

2. Одежда и обувь – 4 часа

Одежда. Материалы, используемые для изготовления одежды (хлопок, шерсть, синтетика, лен, шелк). Преимущества и недостатки разных видов тканей. Головные уборы.

Обувь. Выбор и покупка обуви в соответствии с ее назначением и размером. Соотношение размеров обуви в стандартах разных стран. Факторы, влияющие на выбор обуви: удобство (практичность) и эстетичность. Правила подбора обуви к одежде. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

Уход за обувью. Правила ухода за обувью, изготовленной из натуральной и искусственной кожи, нубука, замши, текстиля.

Правила ухода за одеждой, изготовленной из разных видов материалов.

3. Питание – 14 часов

Организация питания семьи. Организация правильного питания. Режим питания. Рацион питания. Разнообразие продуктов составляющих рацион питания.

Место приготовления пищи и его оборудование. Правило и приемы ухода за посудой. Сервировка стола.

4. Семья – 6 часов

Семья, семейные отношения. Состав семьи. Распределение обязанностей по ведению домашнего хозяйства. Взаимопомощь.

5. Культура поведения – 6 часов

Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя для общего здоровья. Формы исправления осанки. Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании; приёмы обращения с просьбой, вопросом. Правила поведения за столом.

6. Жилище – 8 часов

Виды жилых помещений в городе и селе. Жилой дом, интернатские помещения. Виды жилья: собственное и государственное. Варианты квартир и подсобных помещений: жильё по конструкции комнаты отдельные, смежные; по назначению- спальня, гостиная, кухня, ванная и др. Организация рабочего места школьника. Виды отопления в городе и селе. Почтовый адрес дома, школы.

7. Транспорт – 8 часов

Проезд в школу (маршрут, виды транспортных средств). Виды транспортных средств: наземный, подземный, водный, воздушный. Поведение в транспорте и на улице. Правила дорожного движения.

8. Торговля – 14 часов

Виды торговых предприятий. Их назначение для обеспечения жизни и деятельности людей. Продуктовые специализированные магазины; «Булочная», «Булочная- кондитерская», «Овощи и фрукты» и др. Виды товаров фасованные и на развес. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности, стоимость. Хранение товаров, фасованных и в развес, разлив.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы. Тема урока.	Кол-во часов	Планируемые предметные результаты.
1	Личная гигиена.	8	
1	Личная гигиена, её значение для здоровья и жизни человека.	1	Знание и соблюдение санитарно-гигиенических правил для девушек и юношей;
2	Правила и приёмы выполнения утреннего и вечернего туалета.	1	
3,4	Содержание в чистоте и порядке личных вещей (индивидуального пользования) вещей: носовой платок, зубная щётка, мочалка, расчёска, полотенце, трусики, носки.	2	
5	Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека.	1	
6	Правила бережного отношения к зрению при чтении, письме, просмотре передач.	1	
7	Пагубное влияние курения, алкоголя на здоровье.	1	Знание основных мер по предупреждению инфекционных заболеваний; знание основных правил ухода за больным;
8	Воспитание силы воли.	1	
2	Одежда и обувь.	4	
9	Значение одежды, головных уборов и обуви для сохранения здоровья человека.	1	Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых), слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач, использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.
10	Виды и назначение одежды и головных уборов.	1	
11	Правила и приёмы повседневного ухода за одеждой и обувью (предупреждение загрязнения, сушка, чистка).	1	
12	Подготовка обуви к хранению.	1	
3	Питание.	14	
13	Значение питания в жизни и деятельности людей.	1	
14,15	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.	2	
16	Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей.	1	
17	Место приготовления пищи.	1	
18	Оборудование для приготовления пищи.	1	
19	Кухня.	1	
20	Приготовление пищи не требующей тепловой обработки.	1	
21	Разнообразие бутербродов.	1	
22	Способы приготовления бутербродов (холодные).	1	
23		1	

24	Способы приготовления бутербродов (горячие).	1	
25	Правила и приёмы ухода за посудой.	1	
26	Правила сервировки стола.	1	
4	Виды сервировки стола.	6	
27,28	Семья. Семья, родственные отношения в семье	2	Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
29	(мать, отец, брат, бабушка, дедушка).	1	
30,31	Состав семьи. Состав семьи учащихся. Фамилия, имя, отчество, возраст каждого члена семьи,	2	
32	дни рождения. Взаимоотношения между членами семьи	1	
5	и взаимопомощь.	6	
33	Культура поведения.	1	
34	Значение осанки при ходьбе.	1	
35	Значение осанки в положении сидя и стоя для общего здоровья.	1	
36	Формы исправления осанки.	1	
37	Формы обращения к старшим (при встрече и расставании, обращения с просьбой, вопросом).	1	
38	Формы обращения к сверстникам (при встрече и расставании, обращения с просьбой, вопросом).	1	
6	Правила поведения за столом.	8	
39	Жилище.	1	
40	Виды жилых помещений в городе и селе.	1	
41	Жилой дом, интернатские помещения.	1	Обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.
42,43	Виды жилья: собственное и государственное. Варианты квартир и подсобных помещений: жильё по конструкции комнаты отдельные, смежные;	2	
44	по назначению- спальня, гостиная, кухня, ванная и др.	1	
45	Организация рабочего места школьника.	1	
46	Виды отопления в городе и селе.	1	
7	Почтовый адрес дома, школы.	8	
47	Транспорт.	1	
48	Виды транспортных средств (наземный, подземный).	1	
49	Виды транспортных средств (водный, воздушный).	1	
50	Проезд в школу (маршрут, виды транспортных средств).	1	
51	Поведение в транспорте и на улице.	1	
52	Правила дорожного движения (для пешехода).	1	
53	Практическая работа (ПДД для пешехода)	1	Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно пространственную организацию, использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на

54	Правила дорожного движения (для велосипедиста).	1	наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
8	Практическая работа (ПДД для велосипедиста)	14	
55	Торговля.	1	
56	Виды торговых предприятий.	1	
	Назначение торговых предприятий для обеспечения жизни и деятельности людей.	2	
57,58	Продуктовые магазины и их отделы: хлебные изделия, кондитерские, бакалея, молочные и колбасные изделия, сыры, мясо, рыбы, овощи, фрукты, кулинария.	2	
59,60	Продуктовые специализированные магазины; «Булочная», «Булочная-кондитерская», «Овощи и фрукты» и др.	1	
61	Виды товаров фасованные и на развес.	2	
62,63	Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание).	1	
64	Срок годности, стоимость.	1	
65	Хранение товаров, фасованных и в развес, разлив.	1	
66	Экскурсия на торговые предприятия (гипермаркет).	1	
67	Экскурсия на торговые предприятия (рынок).	1	
68	Экскурсия на торговые предприятия (кондитерская).	68	
	Итого:		

Контрольно измерительные материалы

Контрольная работа за 1 четверть по ОСЖ

5 класс

Выбери правильный ответ.

1. Чистить уши надо:

- А) ежедневно;
- Б) еженедельно;
- В) ежемесячно.

2. Если пишешь правой рукой, то свет должен падать:

- А) справа;
- Б) слева;
- В) прямо.

3. Смотреть телевизор можно:

- А) сколько хочешь;
- Б) не меньше двух часов в день;
- В) не больше двух часов в день.

4. Что должно быть личным?

- А) Зубная паста и шампунь;
- Б) зубная щётка и расчёска;
- В) крем и мыло.

5. Ногти стриги:

- А) ежедневно;
- Б) еженедельно;
- В) ежемесячно.

6. В какое время суток нужно вымыть лицо, шею, уши, ноги, почистить зубы?

- А) Утром;
- Б) вечером;
- В) днём.

7. К спортивной одежде относят:

- А) свитер, джинсы, юбку;
- Б) спортивный костюм, футболку, трико;
- В) халат, пижаму, ночную сорочку.

8. К домашней одежде относят:

- А) костюм, белая рубашка;
- Б) комбинезон, халат;
- В) халат, пижама, ночная сорочка.

9. Свитер, джинсы, брюки, юбка – это:

- А) спортивная одежда;
- Б) повседневная одежда;
- В) праздничная одежда.

10. Куртка, плащ, кепка – это:

- А) зимняя одежда;
- Б) летняя одежда;
- В) демисезонная одежда.

11. Мокрую одежду нужно:

- А) встряхнуть и высушить;
- Б) проутюжить;
- В) постирать.

12. Средства для чистки кожаной обуви:

- А) крем для обуви;
- Б) губка для посуды;
- В) защитный крем для рук.

13. Приспособления для чистки кожаной обуви:

- А) обувная щётка;
- Б) массажная щётка;
- В) тряпочка.

14. Головные уборы бывают:

- А) летние, зимние, демисезонные;
- Б) старые и новые;
- В) красивые и некрасивые.

Контрольная работа за 2 четверть по ОСЖ
5 класс

Выбери правильный ответ.

1. Что является строительным материалом для организма человека?

- А) Рыба;
- Б) мясо;
- В) овощи.

2. К столовой посуде относится:

- А) ложка, вилка, нож;
- Б) кастрюля, сковорода, чайник;
- В) салатник, блюдце, тарелка.

3. К кухонным приборам относится:

- А) ложка, вилка, нож;
- Б) половник, гарнирная ложка, шумовка;
- В) кастрюля, чайник, сковорода.

4. Что моют в первую очередь?

- А) Кастрюли, сковородки;
- Б) чайная посуда;
- В) вилки, ножи, ложки.

5. Что моют в последнюю очередь?

- А) Кастрюли, сковородки;
- Б) тарелки;
- В) вилки, ножи, ложки.

6. Перед тем, как засыпать в заварочный чайник заварку, нужно:

- А) ополоснуть чайник холодной водой;
- Б) ополоснуть чайник тёплой водой;
- В) ополоснуть чайник горячей водой.

7. Чтобы чай заварился, нужно подождать:

- А) 3–5 минут;
- Б) 10–15 минут;
- В) 30 минут.

8. Хлеб с маслом, сыром называется:

- А) пирог;
- Б) шаньга;
- В) бутерброд.

9. Бутерброды бывают:

- А) простые, сложные, открытые, закрытые;
- Б) свежие и старые;
- В) вкусные и невкусные.

10. Сервировка стола – это:

- А) правила приёма пищи;
- Б) подготовка стола к приёму пищи;
- В) правила поведения за столом.

11. Яйцо «вкрутую» варится:

- А) 4–5 минут;
- Б) 7–10 минут;
- В) 2 минуты.

12. Для приготовления салата используют:

- А) холодные овощи и продукты;
- Б) горячие овощи и продукты;
- В) тёплые овощи и продукты.

13. Что не используют при приготовлении салатов?

- А) Майонез и перец;
- Б) мука и дрожжи;
- В) уксус и соль.

14. Для приготовления винегрета овощи нарезают:

- А) кружочками;
- Б) кубиками;
- В) брусочками.

Контрольная работа за 3 четверть по ОСЖ
5 класс

Выбери правильный ответ.

1. Овощи нужно варить:

- А) в кожуре;
- Б) без кожуры;
- В) можно и в кожуре и без неё.

2. Что полезно для хорошей осанки?

- А) Неправильно питаться;
- Б) спать на мягкой постели;
- В) носить рюкзак с жесткой (ортопедической) спинкой и широкими лямками.

3. Что вредно для хорошей осанки?

- А) Делать зарядку;
- Б) носить сумку в одной руке;
- В) заниматься спортом.

4. Кто должен первым здороваться, входя в помещение?

- А) Тот, кто более вежлив;
- Б) входящий;
- В) присутствующий.

5. К словам приветствия относятся:

- А) здравствуйте;
- Б) прощайте;
- В) приношу свои извинения.

6. К словам просьбы относятся:

- А) прощайте;
- Б) рад знакомству;
- В) будьте добры.

7. Жилые помещения в селе:

- А) многоэтажные дома;
- Б) многоквартирные дома;
- В) изба, коттедж.

8. Какое помещение относится к жилому помещению?

- А) Детская;
- Б) кладовая;
- В) чулан.

9. Какое помещение относится к подсобному помещению?

- А) Кладовая;
- Б) гостиная;
- В) кабинет.

10. Избыток или недостаток света для чтения:

- А) вреден;
- Б) полезен;
- В) не знаю.

11. Адресат – тот, кто:

- А) отправляет письмо;
- Б) получает письмо;
- В) доставляет письмо.

12. Напиши цифры индекса:



Контрольная работа за 4 четверть по ОСЖ
5 класс

Выбери правильный ответ.

1. К водному транспорту относится:

- А) электропоезд, пассажирский поезд, товарный поезд;
- Б) троллейбус, трамвай, велосипед, метро;
- В) теплоход, катер, лодка, сухогруз.

2. К автомобильному транспорту относится:

- А) вертолёт, самолёт;
- Б) автобус, такси, автомобиль, мотоцикл, мопед;
- В) троллейбус, трамвай, велосипед, метро.

3. Как называется человек, идущий пешком?

- А) Попутчик;
- Б) пешеход;
- В) луноход.

4. Как называется человек, который едет в транспорте?

- А) Пассажир;
- Б) кондуктор;
- В) контролёр.

5. Транспорт нужно ждать:

- А) на остановке;
- Б) на перекрёстке;
- В) в любом месте.

6. Пассажиры на остановке в транспорт должны:

- А) сначала войти, затем выйти;
- Б) сначала выйти, затем войти;
- В) не знаю.

7. Как называются дорожные знаки, которые предупреждают водителей и пешеходов об опасности на пути?

- А) Запрещающие;
- Б) предупреждающие;
- В) информационно-указательные.

8. Как называется торговое предприятие, которое торгует продуктами питания?

- А) Промтоварный магазин;
- Б) продовольственный магазин;
- В) комиссионный магазин.

9. Как называется торговое предприятие, которое торгует промышленными товарами?

- А) Комиссионный магазин;
- Б) промтоварный магазин;
- В) продуктовый магазин.

10. Как называется работник магазина, который отпускает товар покупателям?

- А) Покупатель;
- Б) продавец;
- В) кассир.

Источники информации

Программа для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений 8 вида: СБ 1 – М.: Гуманит. Издательство Центр ВЛАДОС, 2000 год

Гладкая В.В. Социально – бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида: Методическое пособие – М.: Издательство МЦ ЭНАС, 2003 год.