

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Общеобразовательная школа-интернат №6 »

**«Рассмотрено»** на заседании МО  
Учителей специального коррекционного цикла  
Руководитель МО

---

Чертова Т.В.  
Протокол № 1 от «21»августа 2024г.

## **Адаптированная рабочая программа**

По предмету: *основы социальной жизни*

*Класс 7 «Б»*

Учитель Новгородцева Н.А.

2024-2025уч.г.

Принято на заседании  
педагогического совета школы  
протокол № 1 от 30.08.2024 г

## Адаптированная рабочая программа учебного предмета

### «Социально- бытовая ориентировка»

7 класс

#### **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Основы социальной жизни» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); на основании адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ «ОШИ № 6» (вариант 1), учебного плана МКОУ «ОШИ № 6» на 2024-2025 уч. г. (рассмотрен на педагогическом совете, протокол № 7 от 10.06.2024 г.), согласован на заседании психолого-педагогического консилиума, протокол № 1 от 22.08 2024 г.

**Цель** уроков ОСЖ - совершенствование процесса социализации детей с нарушением интеллекта.

Достижение указанной цели возможно через решение следующих задач: Создание благоприятных условий для коррекции и развития каждого ребенка на уровне, соответствующем его психофизическим особенностям и возможностям, обеспечение необходимой и достаточной подготовки ученика для дальнейшего обучения; всесторонняя подготовка к ведущей самостоятельной жизнедеятельности.

#### **Задачи:**

- формирование знаний, умений, навыков, сопутствующих социальной адаптации выпускников специальных (коррекционных) учреждений, повышение уровня общего развития учащихся и их всесторонняя подготовка к будущей самостоятельной жизни;
- коррекция недостатков психофизического развития (психических функций и познавательной деятельности);
- развитие коммуникативной функции речи как непереносимое условие социальной адаптации.
- воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
- элементы трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию, использованию электроэнергии и др.,
- строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда, воспитание желания и стремления к приготовлению доброкачественной пищи;
- творческого отношения к домашнему труду.

## **Программа рассчитана на возможности обучения слеующих групп учащихся 7 «Б» класса:**

В классе 12 учащихся. По возможностям обучения в классе:

**1гр. – 1 ученика** Эти обучающиеся способны самостоятельно воспроизводить учебный материал, отвечая на вопросы. Техничко- технологические знания усвоены достаточно полно. Могут планировать и осуществлять свою работу. Приёмы самоконтроля и самооценки сформированы.

**2гр. – 6 учащихся** Эти ученики успешно обучаются, но испытывают некоторые затруднения. Самостоятельно использовать знания теоретической и практической деятельности могут только в простейших случаях. Практическую деятельность планируют и контролируют с помощью педагога. Эти дети не могут представить достаточно отчетливо те явления, события, предметы и факты, о которых им сообщается.

**3гр. – 4 учащихся** – обучающиеся учебный материал усваивают частично, воспроизводят отдельные несуществующие моменты. Полученные знания и умения не переносят в новую ситуацию. К самостоятельному планированию работы не способны. Приёмы контроля не сформированы, темп работы низкий.

**4гр. – 2 учащихся** Эти учащиеся овладевают учебным материалом на самом низком уровне. При этом только фронтального обучения для них явно недостаточно. Они нуждаются в выполнении большого количества упражнений, введении дополнительных приемов обучения, постоянном контроле и подсказках во время выполнения работ. Сделать выводы с некоторой долей самостоятельности, использовать прошлый опыт им недоступно. Учащимся требуется четкое неоднократное объяснение учителя при выполнении любого задания. Помощь учителя в виде прямой подсказки одними учениками используется верно, другие и в этих условиях допускают ошибки. Эти учащиеся не видят ошибок в работе, им требуется конкретное указание на них и объяснение к исправлению. Каждое последующее задание воспринимается ими как новое. Знания усваиваются чисто механически, быстро забываются. Они могут усвоить значительно меньший объем знаний и умений, чем предлагается программой вспомогательной школы.

### **Общая характеристика предмета(коррекционного курса).**

Настоящая программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объёма сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушением интеллекта необходимые навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире, а также практически знакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь.

Под социально- бытовой ориентировкой (СБО) подразумевается комплекс знаний и умений, непосредственно связанный с организацией собственного поведения и общения с окружающими людьми в различных социально-бытовых ситуациях. Важное значение имеет социально- бытовая ориентировка в процессе социализации

детей с ограниченными возможностями здоровья. Дети с интеллектуальной недостаточностью испытывают определённые трудности в процессе социализации и социальной адаптации. Для коррекции этих трудностей и предназначены занятия по курсу ОСЖ, которые направлены на:

- накопление социально-эмоционального опыта, систематизацию внутреннего мира, регуляцию поведения;
- развитие навыков межличностного взаимодействия;
- расширение ролевого репертуара подростка и позитивное программирование его будущего.

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

Предмет ОСЖ входит в обязательную часть учебного плана, предметную область «Человек и общество», рассчитана на 68 часа в год, 2 часа в неделю.

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в четверть				Количество часов в год
		I	II	III	IV	
<b>7</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>68</b>

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Адаптированная рабочая программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

<b>Достаточный уровень</b>	<b>Минимальный уровень.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• знание названия учебного курса, цель учебного предмета;</li> <li>• знание о способах хранения и переработки продуктов питания;</li> <li>• умение составлять меню из предложенных продуктов питания;</li> <li>• умение самостоятельно приготовить несложные знакомые блюда;</li> <li>• экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию, использованию электроэнергии;</li> <li>• умение самостоятельно совершать покупки различных товаров и продуктов;</li> <li>• умение ежедневно соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;</li> <li>• умение соблюдать правила поведения в доме и общественных местах; усвоение морально-этических норм поведения;</li> <li>• различие одежды и обуви в зависимости от их назначения; подготовка одежды и обуви к сезонному хранению;</li> <li>• умение совершать покупки, выбирая продукты для приготовления конкретного меню;</li> <li>• знать состав семьи, родственные отношения между членами семьи;</li> <li>• знать виды транспорта, варианты проезда до школы различными видами транспорта, соблюдать правила дорожного движения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• иметь представление о кабинете СБО, его оборудовании;</li> <li>• иметь представление о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;</li> <li>• умение приготовить несложные виды блюд под руководством учителя;</li> <li>• представление о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;</li> <li>• знание отдельных видов одежды и обуви и основных правил ухода за ними;</li> <li>• знание правил личной гигиены, умение их выполнять под руководством взрослого;</li> <li>• знание названий торговых организаций, их видов и назначения;</li> <li>• умение совершать покупки различных видов товара под руководством взрослого;</li> <li>• представление о различных видах средств связи;</li> <li>• знать виды транспорта, соблюдать правила дорожного движения;</li> <li>• знание и соблюдение некоторых правил поведения в общественных местах(магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);</li> </ul>

## **Базовые учебные действия**

### Личностные учебные действия:

- осознавать себя как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности;
- соотносить собственные поступки и поступки других людей с принятыми и усвоенными этическими нормами;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепольную социальную деятельность, ориентироваться в социальных ролях;
- осознанно относиться к выбору профессии;

### Коммуникативные учебные действия:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- умение 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:

- умение 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;
- работать с учебными принадлежностями, инструментами;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

### Познавательные учебные действия:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-

пространственную организацию;

- извлекать под руководством педагога необходимую информацию из различных источников для решения различных видов задач;
- использовать готовые алгоритмы деятельности; устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале;
- использовать усвоенные способы решения учебных и практических задач в зависимости от конкретных условий.
- осознанно относиться к выбору профессии;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

### **Содержание учебного предмета (коррекционного курса)**

**Программа курса СБО в 7 классе включает следующие разделы:**

1. Семья.
2. Транспорт.
3. Жилище.
4. Культура поведения.
5. Торговля.
6. Личная гигиена.
7. Одежда и обувь.
8. Питание.
9. Медицинская помощь.
10. Средства связи.
11. Учреждения, организации.
12. Экономика домашнего хозяйства.

«Транспорт» - учащиеся продолжают знакомиться с различными видами транспорта. В 7 классе это – железнодорожный: типы поездов, виды вагонов. Службы железнодорожного вокзала.

«Личная гигиена» - получают знания о личной гигиене подростков, учатся ухаживать за волосами.

«Одежда и обувь» - учащиеся получают знания о ремонте одежды при помощи штопки, наложения заплат, изучают правила при использовании бытовой техники при стирке белья, знакомятся с правилами и приёмами глажения белья, брюк, блузок и рубашек.

«Питание». В 7 классе учащиеся получают знания о значении первых блюд и их приготовлением из овощей, рыбных и мясных продуктов.

«Культура поведения» - правила поведения в общественных местах, правила ведения разговора со старшими и сверстниками.

«Семья» в 7 классе учащиеся изучают правила ухода за младшими детьми.

«Жилище» включает знакомство с техникой мытья зеркал, окон, полов в зависимости от покрытия.

«Торговля» ребята продолжают изучать права и обязанности покупателя.

«Медицинская помощь» - состав домашней аптечки, лекарственные растения в домашней аптечке; виды доврачебной помощи, первая помощь при травмах, переломах, ушибах.

«Организации и учреждения»- знакомство с промышленными предприятиями города.

«Средства связи» -знакомятся с правилами отправления посылок, бандеролей.

«Экономика домашнего хозяйства»- знакомят с бюджетом семьи, его использовании.

### Содержание курса

Раздел программы	Кол. час	Краткое содержание раздела
Транспорт	4 ч	Функции железнодорожного транспорта; -виды пассажирских вагонов (общий, плацкартный, купейный, мягкий); -примерную стоимость билета в зависимости от вида вагона и дальности следования; -виды справочных служб; -виды камер хранения, сроки и стоимость хранения багажа.
Личная гигиена	4 ч	Правила соблюдения личной гигиены подростка (девушки, юноши); -правила смены одежды, нательного и постельного белья; -санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расчёской, мочалкой, душем, ванной, унитазом.



Одежда и обувь	8 ч	<p>Особенности стирки белого и цветного белья;</p> <p>-правила пользования моющими средствами; -устройство стиральной машины и правила пользования ею;</p> <p>-санитарно-гигиенические требования и правила ТБ при ремонте одежды и стирке вручную и с помощью стиральной машины;</p> <p>-последовательность и особенности утюжки одежды из различных тканей, постельного белья, полотенец, скатертей и т. д. -назначение и виды предприятий по химической чистке одежды, виды оказываемых ими услуг;</p> <p>-правила подготовки вещей к сдаче в чистку.</p>
Питание	10 ч	<p>Способы обработки овощных, мясных, рыбных продуктов;</p> <p>-последовательность приготовления блюд;</p> <p>-возможности использования электробытовых приборов при приготовлении пищи, правила пользования ими;</p> <p>-санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи;</p> <p>- правила пользования столовыми приборами.</p>
Культура поведения	6 ч	<p>Правила поведения при встрече и расставании; -правила поведения в гостях;</p> <p>-правила вручения и приёма подарков.</p>
Семья	4 ч	<p>Различие тихих и подвижных игр, сказки, песенки;</p>

Жилище	6 ч	<p>Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-способы и периодичность ухода за окнами;</li> <li>-виды моющих средств, используемых при мытье окон;</li> <li>-способы утепления окон;</li> <li>-правила ухода за мебелью в зависимости от ее покрытия;</li> <li>-правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных в доме;</li> <li>-правила содержания в доме собаки, кошки, попугая.</li> </ul>
Торговля	4 ч	<p>Ассортимент некоторых отделов промтоварных магазинов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стоимость отдельных товаров.</li> </ul>
Средства связи	6 ч	<p>Перечень предметов, посылаемых бандеролью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-максимальный вес и стоимость посылаемых предметов;</li> <li>-виды и способы упаковки бандероли.</li> </ul>
Медицинская помощь	6 ч	<p>Состав домашней аптечки (перевязочные средства, дезинфицирующие средства, термометр, горчичники); -правила применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки;- местные лекарственные растения; - правила обработки раны и наложения повязки, меры по предупреждению осложнений после микротравм; -правила оказания первой помощи при сильных ушибах (покой и компресс), при растяжениях и вывихах.</p>
Учреждения, организации	4 ч	<p>Местонахождение ближайших промышленных предприятий и сельскохозяйственных объектов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-название цехов, отделов, имеющих на предприятиях;</li> </ul>

		-виды выпускаемой продукции; -названия рабочих специальностей.
Экономика домашнего хозяйства	6 ч	Говорить ли знакомым и незнакомым о наличии денег в кармане и дома; -составные части бюджета семьи; -заработную плату членов семьи.

### Календарно-тематическое планирование

#### Контроль уровня обученности

Контрольные проверочные работы проводятся по окончании изучения каждого раздела. Социально-бытовая ориентировка 5-9 классы. Контрольно-измерительные материалы: вариативные тестовые задания/ авт.-сост.С.П.Дерябина.- Волгоград: учитель,2013.

Контроль усвоения материала **трёх видов:**

- ◆ Проверочная работа № 1 7 класса ( подразумевает выявление имеющихся знаний учащихся на начало учебного года);  
- тест «Транспорт»; «Личная гигиена».
- ◆ Проверочная работа № 2 для 7 класса (предполагает выявление знаний учащихся за первое полугодие учебного года);  
- тест «Питание»; «Семья».
- ◆ Проверочная работа № 3 для 7 класса (итоговый контроль знаний учащихся).  
-тест «Культура поведения»; «Жилище»; «Торговля»

Контроль и учёт теоретических знаний учащихся по отдельным разделам осуществляется учителем путём бесед, устного и письменного опросов, тестирования, заполнение карт формирования навыков и умений.

#### Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности:

ТАБЛИЦЫ по теме «Питание»:

1. Бутерброды.
2. Холодные блюда и закуски.
- 3.Блюда из овощей.
- 4.Блюда из яиц и творога.
- 5.Приготовление чая, кофе, какао.
- 6.Приставки пиши слитно

- 7.Первичная обработка продуктов.
- 8.Схема приготовления винегрета.
- 9.Правила поведения за столом.
- 10.Правила безопасной работы ножом.

Учебные презентации:

1. Виды транспорта
2. Гигиена школьника
3. Уход за кожей лица.
4. Культура общения.
5. Уход за ребенком.
6. Стиральные порошки.
7. Стирка в домашних условиях.
8. Уборка кухни, ванны, санузла.
9. Первая помощь.
10. Закаливание.
11. Виды теста.
12. Питание.
13. Запись рецептов.
14. Почта.

Социально-бытовая ориентировка. 5-9 классы: развернутое тематическое планирование/ авт.-сост. С.А.Львова.- Волгоград: учитель,2012.

№ уроков	Даты по календарно-тем. плану	Даты проведения	Тема	Кол-во часов в плану	Кол-во часов фактически	Причина корректировки	Способ корректировки
1				1			Объединение тем или уплотнение программного материала
2				1			
3				1			

