

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области

МО Верхотурский
МКОУ «КОРДЮКОВСКАЯ СОШ»

РАССМОТРЕНО
На заседании
Педагогического совета

протокол № 111/2 – ОД
от 01.09.2025 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. Директора по УВР

Смирнова М. А.
протокол № 111/2 – ОД
от 01.09.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.О. директора

Черноголова О. М.
протокол № 111/2 – ОД
от 01.09.2025 г.

АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Основы социальной жизни»
для обучающихся 9 класса с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
вариант 1

Кордюково 2025 г.

Пояснительная записка

Программа «Основы социальной жизни» призвана подготовить обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной и безопасной жизни в современном обществе; правильному рациональному ведению домашнего хозяйства, позволить овладеть практическими умениями, связанными с обслуживанием и самообслуживанием себя и членов семьи.

Программа «Основы социальной жизни» ориентирована на:

- развитие навыков самообслуживания, самостоятельного ведения домашнего хозяйства, ориентировки в ближайшем окружении и возможности более широкой жизненной ориентации, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- усвоение морально-этических норм поведения, навыков общения с людьми в разных жизненных ситуациях;
- понимание роли семьи и семейных отношений в жизни человека, общества и государства, в воспитании и развитии ребенка, сохранении и укреплении его соматического, физического и психического здоровья, формировании правильного уклада семейных отношений.

Цель предмета - формирование знаний, умений, навыков, способствующих практической подготовке обучающихся с легкой степенью умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и отдаленном социуме.

Основные задачи предмета:

- 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 и использованием деловых бумаг);
- развитие навыков здорового образа жизни, положительных качеств и свойств личности.

На уроках применяются как традиционные, так и нетрадиционные формы обучения; используются индивидуальная, парная, групповая, коллективная работа

В процессе реализации программы используются практические и наглядные методы обучения:

- объяснительно - иллюстративные (беседа, рассказ, работа с таблицами, тематическими картинками, опорными таблицами, схемами, буклетами);

- репродуктивные (работа по образцам);
- частично - поисковые (разгадывание ребусов, кроссвордов, загадок, использование дидактических игр);
- предметно - практические методы (практикумы, экскурсии, практические пробы и т.д.);
- система специальных коррекционно - развивающих методов;
- методы убеждения (словесное разъяснение, убеждение, требование);
- методы организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, поручение);
- методы стимулирования поведения (похвала, поощрение, взаимооценка).

В процессе реализации данной программы происходит связь уроков «Основы социальной жизни» с такими предметами как: «Русский язык», «Чтение», «Математика», «География», «Биология». Реализация межпредметных связей помогает обучающемуся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представить изучаемый материал целостно, а не отдельными разрозненными частями (отдельно по каждому предмету).

Описание места учебного предмета в учебном плане

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

Количество часов в неделю - 2 часа в неделю , 68 часов в год, 34 учебных недели.

При проведении уроков деление обучающихся на подгруппы не предполагается.

Общая характеристика предмета

Учебный предмет «Основы социальной жизни» направлен на практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности и ориентирован на:

- развитие навыков самообслуживания, самостоятельного ведения домашнего хозяйства, ориентировки в ближайшем окружении и возможности более широкой жизненной ориентации, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- усвоение морально-этических норм поведения, навыков общения с людьми в разных жизненных ситуациях;
- понимание роли семьи и семейных отношений в жизни человека, общества и государства, в воспитании и развитии ребенка, сохранении и укреплении его соматического, физического и психического здоровья, формировании правильного уклада семейных отношений.

Программа состоит из разделов, при изучении которых у обучающихся формируются социально-бытовые компетентности:

1. «Личная гигиена и здоровье» - знание и соблюдение правил личной гигиены, пропаганда ЗОЖ.
2. «Медицинская помощь» - знание и порядок оказания различных видов медицинской помощи, уход за больным в домашних условиях.
- 3.«Жилище» - знание основных требований к жилищу, умение выполнять планировку, обустройство и сохранение жилищного фонда. Умение пользоваться электробытовыми приборами (пылесос, холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка, стиральные машины).
- 4.«Одежда и обувь» - овладение основными способами ухода за различными видами одежды, обуви и головных уборов. Содержание их в чистоте и порядке, ремонт и продление срока службы вещей, покупка одежды и обуви соответствующих размеров, использование соответствующих электробытовых приборов (утюг, стиральная машина).
- 5.«Питание» - знание основ организации рационального, правильного питания человека; основных видов продуктов питания, правила и порядок приготовления пищи.
- 6.«Транспорт» - умение пользоваться современными видами транспорта, знание правил пользования общественным и междугородним транспортом.
7. «Средства связи» - знание и умение пользоваться современными видами связи: телефонной, сотовой, почтовой, интернет услугами, телеграфной и т.д.
- 8.«Предприятия, организации, учреждения» - знание структур образовательных учреждений, местных промышленных и сельскохозяйственных предприятий, городской и сельской администрации.
- 9.«Семья» - владение правилами культуры взаимоотношений в семье, на основе уважения, взаимопонимания и взаимной помощи; организации досуга и отдыха членов семьи.
- 10.«Экономика домашнего хозяйства» - экономические основы ведения домашнего хозяйства.

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.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

1. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
2. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

3. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
4. Овладение социально - бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.
5. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
6. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
7. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.
8. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
9. Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств.
10. Развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально - нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.
11. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
12. Формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Достаточный уровень:

У обучающихся сформируются:

- навыки самообслуживания и ведения домашнего хозяйства, необходимые в повседневной жизни;
- знания названий, назначения и особенностей организаций, учреждений и предприятий социальной направленности;
- умения обращаться в различные организации и учреждения социальной направленности для решения практических жизненно важных задач.

Минимальный уровень:

Аналогичные требования с учётом индивидуальных учебных возможностей обучающихся:

- навыки самообслуживания и ведения домашнего хозяйства, необходимые в повседневной жизни;
- знания названий, назначения и особенностей организаций, учреждений и предприятий социальной направленности;
- умения обращаться в различные организации и учреждения социальной направленности для решения практических жизненно важных задач.

Содержание учебного предмета

Разделы	Краткое содержание
«Личная гигиена» 2 часа	Уход за кожей лица. Косметические средства (лосьоны, кремы и др.) Практическая работа Упражнение в протирании кожи лица лосьоном, нанесение крема.
«Питание» 9 часов	Приготовления изделия из теста. Квашение, соление овощей, варка варенья из фруктов и ягод. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю. Практические работы. Приготовление блинов, печенья и других изделий из теста. Квашение, соление овощей. Варка варенья из фруктов, ягод. Упражнение в составлении меню.
«Одежда и обувь» 7 часов	Правила и приемы глажения блузок, рубашек, платьев. Бытовые стиральные машины. Практическая работа Стирка и утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей. Экскурсия магазин бытовой техники.
«Семья» 8 часов	Документы гражданина РФ (документы об образовании, заключении брака, виды документов, выдаваемых ЗАГСом). Уход за грудным ребенком в семье (кормление из соски и с ложечки, купание, пеленание, одевание, уборка постели, правила содержания детской посуды, игрушек).
«Экономика домашнего хозяйства» 9 часов	Основные статьи расходов (питание, содержание жилища, одежда и обувь, культурные потребности, помощь родственникам, налоги). Планирование расходов на день, две недели с учетом бюджета и состава семьи. Расходы на питание. Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг. Крупные покупки (одежда, мебель, обувь и др.) Практические работы Упражнение передача показаний счетчиков различными способами. Упражнения в планировании крупных покупок (на конкретных примерах). Экскурсия в ЖЭУ.
«Культура поведения» 2 часа	Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей.

<p>«Жилище» 3 часа</p>	<p>Санитарная обработка жилых помещений. Клининговые услуги. Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами. Моющие средства, используемые при уборке кухни, ванной, санузла. Практическая работа Мытье кафельных стен, чистка</p>
<p>«Транспорт» 4 часа</p>	<p>Междугородний и международный авиатранспорт. Аэропорт, службы аэропорта. Расписание рейсов, выбор тарифа и покупка(возврат) билетов. Транзитные поездки. Практическая работа. Получить информацию о рейсе через интернет. Бронирование билетов на сайте авиакомпании. Экскурсия в авиакассау.</p>
<p>«Торговля» 8 часов</p>	<p>Специализированные магазины (книжный, спортивный и др.). Стоимость основных промышленных товаров (скидки, кэшбек). Интернет-магазины. Пластиковые деньги, банкоматы. Кредиты. Практические работы Упражнения в подсчете стоимости покупок. Экскурсия в один из специализированных магазинов.</p>
<p>«Средства связи» 5 часов</p>	<p>Современные средства связи. Пользование городским телефоном- автоматом, квартирным телефоном, мобильным телефоном. Культура разговора по телефону. Получение справок по телефону. Вызов экстренных служб. Служба точного времени. Междугородняя телефонная связь. Тарифы связи. Экскурсия в салон сотовой связи. Практическая работа. Подбор тарифного плана оператора сотовой связи.</p>
<p>«Медицинская помощь» 5 часов</p>	<p>Медосмотр при устройстве на работу. Диспансеризация населения. Национальный календарь прививок. Диспансерный учет, врачебные комиссии. Личные медицинские документы (полис ОМС, амбулаторная карта, ИПРА, прививочный сертификат, паспорт здоровья). Учреждения реабилитации (санатории, профилактории, реабилитационные центры). Практические работы Передача данных личных медицинских документов. Личный календарь прививок. Экскурсия в поликлинику отделение профосмотров. Экскурсия в прививочный кабинет поликлиники.</p>

<p>«Учреждения, организации и предприятия» 6 часов</p>	<p>Служба занятости населения. Учреждения социального обслуживания населения. Общественные организации и объединения (общество инвалидов, объединение родителей детей-инвалидов, Центр национальных культур) Экскурсия в одну из организаций по теме.</p>
---	--

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Методическая литература для учителя:

1. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: Пособие для учителя/ Под ред. А.М.Щербаковой. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. - 304 с: илл. - (Коррекционная педагогика)
2. Практический материал по урокам социально-бытовой ориентировки в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. 5-9 классы: пособие для учителя/ С.А.Львова. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005. -136 с: илл. - (Коррекционная педагогика).
3. Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Методическое пособие. - М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2003. - 192 с. - (Коррекционная школа).

Технические средства:

Интерактивная доска

Проектор

Компьютер

Оборудование:

- ✓ Кухонный гарнитур/ мойка
- ✓ Демонстрационные образцы: продуктов питания, бытовой химии, различных покрытий, бланки различного назначения, предметов личной гигиены, домашняя аптечка;
- ✓ Уборочный инвентарь;
- ✓ Холодильник бытовой;
- ✓ Эл плита;
- ✓ Набор столовой посуды;
- ✓ Шкаф;
- ✓ Скатерть;
- ✓ Набор кухонной посуды;

Поурочное планирование

№ п/ п	Тема раздела	Тема урока			Дата проведе ния
			теория	практи ка	
1	«Личная гигиена» 2 ч	Уход за кожей лица. Косметические средства (лосьоны, кремы и др.)	1		
2		Практическая работа Упражнение в протирании кожи лица лосьоном, нанесение крема.		1	
3	«Питание» 9 ч	Приготовления изделия из теста.	1		
4		Практические работы. Приготовление блинов.		1	
5		Практические работы. Приготовление печенья.		1	
6		Квашение, соление овощей,	1		
7		Практические работы. Квашение, соление овощей.		1	
8		Практические работы. Варка варенья из фруктов и ягод.		1	
9		Практические работы. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день.		1	
10		Упражнение в составлении меню.	1		
11		Практические работы. Составление меню на неделю.		1	
12	«Одежда и обувь» 7 ч	Бытовые стиральные машины.	1		
13		Правила и приемы глажения блузок, рубашек.	1		
14		Правила и приемы глажения брюк и платьев	1		
15		Практическая работа Стирка изделий из шерстяных тканей.		1	
16		Практическая работа Стирка изделий из синтетических тканей.		1	
17		Практическая работа Утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей.		1	
18		Экскурсия магазин бытовой техники.	1		

19	«Семья» 8 ч	Документы гражданина РФ (документы об образовании, заключении брака, виды документов, выдаваемых ЗАГСом).	1		
20		Документы гражданина РФ (документы об образовании, заключении брака, виды документов, выдаваемых ЗАГСом).	1		
21		Уход за грудным ребенком в семье. Кормление из соски и с ложки.	1		
22		Уход за грудным ребенком в семье. Правила содержания детской посуды.	1		
23		Уход за грудным ребенком в семье. Правила содержания игрушек.	1		
24		Уход за грудным ребенком в семье. Уборка постели.	1		
25		Уход за грудным ребенком в семье. Купание, пеленание.	1		
26		Уход за грудным ребенком в семье. Одевание ребенка.	1		
27	«Экономика домашнего хозяйства» 9 ч	Основные статьи расходов (питание, содержание жилища, одежда и обувь, культурные потребности, помощь родственникам, налоги).	1		
28		Планирование расходов на день, две недели с учетом бюджета и состава семьи.		1	
29		Расходы на питание.	1		
30		Содержание жилища. Ремонт жилища.	1		
31		Оплата жилой площади и коммунальных услуг.	1		
32		Практические работы Упражнение передача показаний счетчиков различными способами. .		1	
33		Крупные покупки (одежда, мебель, обувь и др.)	1		
34		Практические работы Упражнения в планировании крупных покупок (на конкретных примерах).		1	
35		Экскурсия в ЖЭУ.	1		
36	«Культура поведения» 2 ч	Культура общения юноши и девушки.	1		

37		Внешний вид молодых людей.	1		
38	«Жилище» 3 ч	Санитарная обработка жилых помещений. Клининговые услуги. Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами.	1		
39		Моющие средства, используемые при уборке кухни, ванной, санузла.	1		
40		Практическая работа Мытье кафельных стен, чистка раковин.		1	
41	«Транспорт» 4 ч	Междугородний и международный авиатранспорт.	1		
42		Аэропорт, службы аэропорта.	1		
43		Расписание рейсов, выбор тарифа и покупка(возврат) билетов. Транзитные поездки.	1		
44		Практическая работа. Получить информацию о рейсе через интернет. Бронирование билетов на сайте авиакомпании. Экскурсия в авиакассау.		1	
45	«Торговля» 8 ч	Специализированные магазины (книжный, спортивный и др.).	1		
46		Стоимость основных промышленных товаров (скидки, кэшбек).	1		
47		Интернет-магазины.		1	
48		Пластиковые деньги, банкоматы.	1		
49		Кредиты.	1		
50		Практические работы Упражнения в подсчете стоимости покупок.		1	
51		Практические работы Упражнения в подсчете стоимости покупок.		1	
52		Экскурсия в один из специализированных магазинов.		1	

53	«Средства связи» 5 ч	Современные средства связи. Пользование городским телефоном- автоматом, квартирным телефоном, мобильным телефоном.	1		
54		Культура разговора по телефону. Получение справок по телефону.	1		
55		Вызов экстренных служб. Служба точного времени.		1	
56		Междугородняя телефонная связь. Тарифы связи.	1		
57		Экскурсия в салон сотовой связи. Практическая работа. Подбор тарифного плана оператора сотовой связи.		1	
58	«Медицинская помощь» 5 ч	Медосмотр при устройстве на работу. Диспансеризация населения. Национальный календарь прививок. Диспансерный учет, врачебные комиссии.	1		
59		Личные медицинские документы (полис ОМС, амбулаторная карта, ИПРА, прививочный сертификат, паспорт здоровья).	1		
50		Учреждения реабилитации (санатории, профилактории, реабилитационные центры).	1		
61		Практические работы Передача данных личных медицинских документов. Личный календарь прививок.		1	
62		Экскурсия в поликлинику отделение профосмотров. Экскурсия в прививочный кабинет поликлиники.		1	
63	«Учреждения, организации и предприятия» 6 ч	Служба занятости населения.	1		
64		Учреждения социального обслуживания населения.	1		
65		Общественные организации и объединения .Общество инвалидов.	1		
66		Общественные организации и объединения. Объединение	1		

		родителей детей-инвалидов.			
67		Общественные организации и объединения. Центр национальных культур.	1		
68		Экскурсия в одну из организаций по теме.		1	
	Итого:		44	24	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147311

Владелец Карагодин Александр Петрович

Действителен с 16.09.2025 по 16.09.2026