

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 6 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.

Цели и задачи освоения дисциплины

Цель предмета «Основы социальной жизни»: 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 учебного 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.

Общая характеристика учебного предмета

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). Программа «Основы социальной

жизни» составлена с учетом возможностей обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), уровня их знаний и умений и 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.

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение предмета в 6 классе отведено 34 часа в год, 1 час в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержания учебных предметов и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способностью применять их в практической деятельности.

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами. *Минимальный уровень* является обязательным для всех обучающихся. Достаточный уровень рассматривается как повышенный и не является обязательным для всех обучающихся.

Личностные результаты освоения программы включают индивидуально-личностные качества, жизненные компетенции и ценностные установки обучающихся:

- сформированность мотивации к обучению и познанию;
- овладение обучающимися социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений, обучающихся в различных средах.

Личностные и предметные результаты

Предметные результаты.

Достаточный уровень усвоения программы.

- знание способов хранения и переработки продуктов питания;
- составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
- самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
- соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;

- соблюдение правила поведения в доме и общественных местах;
- представления о морально-этических нормах поведения;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);
- навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
- пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;

Минимальный уровень освоения программы:

- представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
- знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;
- знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения;
- решение типовых практических задач под руководством педагога посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;
- знание названий торговых организаций, их видов и назначения;
- совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;
- представления о различных видах средств связи;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);
- знание названий организаций социальной направленности и их назначения.

Личностные результаты

- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- Овладение социально – бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.

- Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
- Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств.
- Развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- Формирование готовности к самостоятельной жизни.

Основное содержание учебного предмета

Программа включает следующие разделы: «Личная гигиена», «Одежда и обувь», «Питание», «Семья», «Культура поведения», «Жилище», «Торговля», «Средства связи», «Медицинская помощь», «Транспорт», «Учреждения, организации и предприятия». Для закрепления теоретических знаний в планирование уроков включены такие формы организации учебной деятельности, как экскурсии и практические работы.

Личная гигиена – 2 часа. Закаливания организма (зарядка, обтирание, сезонная одежда, физические упражнения) Уход за руками (уход за ногтями и кожей рук, кремы) Уход за ногами (уход за ногтями и кожей ног) Профилактика грибковых заболеваний. Мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук.

Практическая работа: Подобрать косметические средства для ухода за кожей рук;

Одежда и обувь – 3 часа. Мелкий ремонт одежды (правила пришивания пуговиц, вешалок, крючков, зашивание распоровшегося шва). Правила и приемы ручной стирки изделий из х/б и шелковых тканей. Глажение фартуков, косынок, салфеток.

Практическая работа: Пришивание пуговиц, петель, крючков, вешалок на школьную и домашнюю одежду, подшивание брюк, платья, зашивание распоровшегося шва.

Питание – 6 часов. Гигиена приготовления пищи. Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи. Замораживание, размораживание. Определение срока годности. Приготовление пищи. Ужин. Приготовление блюд из круп, макаронных изделий, картофеля и других овощей, молока и молочных продуктов. Сервировка стола к ужину

Практические работы: Варка макарон, картофеля, приготовление каши на воде, и молоке. Пюре. Запеканок (из творога, и других продуктов).

Оформление готовых блюд

Семья – 2 часа. Состав семьи обучающихся: имя, отчества, возраст, место работы членов семьи, личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.

Документы гражданина РФ (свидетельство о рождении (паспорт), полис ОМС порядок получения).

Культура поведения – 2 часа. Правила поведения в общественных местах (кино, театре, музее, библиотеке). Поведение при посещении массовых мероприятий.

Жилище – 4 часа. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Основные правила организации рабочего места школьника. Повседневная сухая и влажная уборка квартиры. Пылесос. Комнатные растения (их назначение, допустимое количество и уход). Уход за полом. Средства по уходу за полом.

Практические работы: Сухая и влажная уборка помещения, пользование пылесосом и уход за ним. Мытьё полов. Уход за комнатными растениями: полив, опрыскивание, пересадка.

Транспорт – 2 часа. Основные транспортные средства. Пользование городским транспортом. Оплата поезда на всех видах. Транспорта (разовый, проездной, единый билеты). Наиболее рациональные маршруты передвижения от дома до школы, в разные точки города, района. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.

Экскурсия на вокзал (станцию).

Торговля – 5 часа. Продовольственные и специализированные продовольственные магазины. Виды товаров, их стоимость. Порядок приобретения товара.

Экскурсия в специализированный продовольственный магазин.

Средства связи – 4 часа. Основные средства связи (почта, телеграф, телефон). Виды почтовых отправлений (письма, бандероли, посылки, денежные переводы, телеграммы). Виды писем закрытые, открытые, простые, заказные), порядок отправления писем. Тарифы. Заполнение почтовых бланков составление.

Практическая работа: Написание адреса и индекса на конвертах. Составление текста почтовых открыток.

Экскурсия на почту.

Медицинская помощь – 3 часа. Виды медицинской помощи. Виды медицинских учреждений, их значение. Работники медицинских учреждений (врачи, медицинские сестры, младший медицинский персонал, регистраторы, работники аптек). Виды медицинской помощи: доврачебная, «скорая помощь», помощь на дому, амбулаторный прием, госпитализация. Вызов «скорой помощи» и врача на дом. Использование различных видов мед. помощи.

Экскурсия в аптеку.

Учреждения, организации и предприятия - 1 час. Дошкольные учреждения и их назначение.

Материально-технического обеспечение

Учебно-методическое обеспечение.

- В.П. Субчева. «Социально-бытовая ориентировка» Учебное пособие. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2013.

Методическая литература для учителя

- Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: Пособие для учителя. / Под ред. А.М. Щербаковой. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003.

- 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. Поливалина Л.А. Большая энциклопедия домоводства. - М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2001.

- Золотая книга этикета/ В.Ф. Андреев. - 2-е издание исправленное и дополненное. - М.: ВЕЧЕ, 2004.

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;

Технические средства обучения:

- ноутбук;
- проектор;
- интерактивная доска.

Поурочное планирование

№ п/п	Тема раздела	Тема урока			Дата проведения
			теория	практика	
1	Личная гигиена – 2 часа.	Закаливания организма (зарядка, обтирание, сезонная одежда, физические упражнения) Уход за руками (уход за ногтями и кожей рук, кремы) Уход за ногами (уход за ногтями и кожей ног)	1		
2		Профилактика грибковых заболеваний. Мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук. <i>Практическая работа:</i> Подобрать косметические средства для ухода за кожей рук;		1	
3	Одежда и обувь – 3 часа.	Мелкий ремонт одежды (правила пришивания пуговиц, вешалок, крючков, зашивание распоровшегося шва). Правила и приемы ручной стирки изделий из х/б и шелковых тканей. Глажение фартуков, косынок, салфеток.	1		
4		<i>Практическая работа:</i> Пришивание пуговиц, петель, крючков, вешалок на школьную и домашнюю одежду.		1	
5		<i>Практическая работа:</i> Зашивание распоровшегося шва.		1	
6	Питание – 6 часов.	Гигиена приготовления пищи. Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи. Замораживание, размораживание. Определение срока годности. Сервировка стола к ужину	1		
7		<i>Практические работы:</i> приготовление запеканки (из творога, и других продуктов). Оформление готовых блюд		1	
8		Приготовление пищи. Ужин. Приготовление блюд из круп, макаронных изделий.	1		
9		<i>Практические работы:</i> Варка макарон, приготовление каши на воде и на молоке. Оформление готовых блюд.		1	

10		Приготовление пищи. Ужин. Приготовление блюд из картофеля и других овощей.	1		
11		<i>Практические работы:</i> Варка картофеля, приготовление пюре. Оформление готовых блюд		1	
12	Семья – 2 часа.	Состав семьи обучающихся: имя, отчества, возраст, место работы членов семьи. Документы гражданина РФ (свидетельство о рождении (паспорт), полис ОМС порядок получения).	1		
13		Личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.	1		
14	Культура поведения – 2 часа.	Правила поведения в общественных местах (кино, театре, музее, библиотеке).	1		
15		Поведение при посещении массовых мероприятий.	1		
16	Жилище – 4 часа.	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Повседневная сухая и влажная уборка квартиры. Пылесос. Уход за полом. Средства по уходу за полом.	1		
17		Основные правила организации рабочего места школьника. Комнатные растения (их назначение, допустимое количество и уход).	1		
18		<i>Практическая работа:</i> Сухая и влажная уборка помещения, пользование пылесосом и уход за ним. Мытьё полов.		1	
19		<i>Практическая работа:</i> Уход за комнатными растениями: полив, опрыскивание, пересадка.		1	
20	Транспорт – 2 часа.	Основные транспортные средства. Пользование городским транспортом. Оплата проезда на всех видах. Транспорта (разовый, проездной, единый билеты). Наиболее	1		

		рациональные маршруты передвижения от дома до школы, в разные точки города, района. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.			
21		<i>Экскурсия</i> на вокзал (станцию).		1	
22	Торговля – 5 часа.	Продовольственные магазины.	1		
23		Специализированные продовольственные магазины.	1		
24		Виды товаров, их стоимость.	1		
25		Порядок приобретения товара.		1	
26		<i>Экскурсия</i> в специализированный продовольственный магазин.	1		
27	Средства связи – 4 часа.	Основные средства связи (почта, телеграф, телефон). Виды почтовых отправлений (письма, бандероли, посылки, денежные переводы, телеграммы).	1		
28		Виды писем закрытые, открытые, простые, заказные), порядок отправления писем. Тарифы. Заполнение почтовых бланков составление.	1		
29		<i>Практическая работа:</i> Написание адреса и индекса на конвертах. Составление текста почтовых открыток.		1	
30		<i>Экскурсия</i> на почту.		1	
31	Медицинская помощь – 3 часа.	Виды медицинской помощи. Виды медицинских учреждений, их значение. Работники медицинских учреждений (врачи, медицинские сестры, младший медицинский персонал, регистраторы, работники аптек).	1		
32		Виды медицинской помощи: доврачебная, «скорая помощь», помощь на дому, амбулаторный прием, госпитализация. Вызов «скорой помощи» и врача на дом. Использование различных видов мед. помощи.	1		
33		<i>Экскурсия</i> в аптеку.		1	

34	Учреждения, организации и предприятия - 1 час.	Дошкольные учреждения и их назначение.	1		
	Итого:		21	13	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147311

Владелец Карагодин Александр Петрович

Действителен с 16.09.2025 по 16.09.2026