

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Рязанской области

**Управление по образованию и молодёжной политике администрации
муниципального образования – Ухоловский муниципальный район Рязанской
области**

МБОУ Ухоловская средняя школа

Рассмотрено на заседании
методического совета школы
(протокол № 02 от 29.08.2023
года)

Утверждено приказом директора
школы от 30.08.2023 года № 156

**Адаптированная программа индивидуального обучения
по учебному предмету
«Основы социальной жизни»
для 7 класса на 2023 – 2024 учебный год**

Составитель: Т. И. Фролова,
учитель начальных классов

**Ухолово
2023**

Пояснительная записка

Предмет «Основы социальной жизни» подразумевает комплекс знаний и умений, непосредственно связанный с организацией собственного поведения и общения с окружающими людьми в различных социально-бытовых ситуациях.

Рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) / Министерство образования и науки РФ. – М.: Просвещение, – 365 с.;

- «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида». Воронкова В.В. ВЛАДОС, 2012 год.

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утв. Пр. №1599 от 19.12.2014г.;

- Учебный план МБОУ «Ухоловская СШ»

Специальные коррекционные занятия по ОСЖ направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития учащихся.

Цель – совершенствование процесса социализации детей с нарушением интеллекта.

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 неременное условие социальной адаптации.

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психологических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушением интеллекта необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомятся с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи.

«Питание» - один из важнейших разделов, который решает очень нужные **задачи**:

- расширение кругозора детей о знании питания в жизни и деятельности человека;
- формирование знаний о разнообразии пищи, ее целебных свойствах, о необходимости пищи для роста и развития детского организма, о культуре питания;
- формирование умений определить простейшими приемами экологически чистые продукты;

- приготовить блюда, эстетически оформить, проявить элементы творчества при создании новых вариантов кулинарных рецептов и украшение их.

Одновременно решаются **задачи воспитания личностных качеств:**

- трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
- элементов 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;
- развития обоняния, осязания, ловкости, скорости;
- внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, смекалки, сообразительности воображения, фантазии, интереса к национальным традициям.

Коррекционная	работа	включает	следующие	направления.
Коррекция	отдельных	сторон	психической	деятельности:
— коррекция	— развитие	восприятия,	представлений,	ощущений;
-	коррекция	—	развитие	памяти;
—	коррекция	—	развитие	внимания;
— развитие	пространственных	представлений	и	ориентации.
Развитие	различных	видов		мышления:
—	развитие	наглядно-образного		мышления;
-	развитие	словесно-логического		мышления.
Развитие	основных	мыслительных		операций:
—	развитие умения сравнивать, анализировать; выделять сходство и различие понятий;			
-	умение работать по инструкциям, алгоритму; планировать деятельность.			
Коррекция	нарушений в развитии	эмоционально-личностной	сферы:	
-	развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца;			
-	формирование адекватности чувств;			
—	формирование умения анализировать свою деятельность.			
Коррекция	—	развитие	речи:	
—	коррекция нарушений	устной и письменной	речи;	
-	коррекция монологической речи; диалогической речи; обогащение словаря			

Общая характеристика учебного предмета

Учащиеся с интеллектуальными нарушениями нуждаются в постоянном и последовательном обогащении своего мировосприятия, мироощущения, социального опыта и что особенно актуально, - в поэтапном приобщении к осознанной трудовой деятельности. Учебная программа «Основы социальной жизни» строится по концентрическому принципу, что дает возможность осуществлять коррекцию умственной деятельности школьников. Особенностью учебной программы является своеобразие содержания изучаемого материала, а также его распределение, позволяющее постоянно возвращаться к пройденным разделам. Это способствует более прочному и осознанному усвоению изучаемого предмета. Распределение материала в программе обеспечивает постепенность перехода от легкого к более сложному. Таким образом, происходит повышение уровня обучаемости, а овладение материалом прошлых лет постоянно используется и закрепляется, переходя в прочные умения и навыки.

Каждый раздел программы имеет свое продолжение с 5 по 9 класс. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий служба быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм

поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей.

Специальные коррекционные занятия по ОСЖ направлены на практическую подготовку воспитанников к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний умений и навыков, способствующих социальной адаптации, повышение уровня общего развития учащихся.

Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у учащихся с ограниченными возможностями здоровья необходимые навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире, а также практически знакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придётся обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь.

Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса учащихся и т. д.

Большинство разделов программы изучается с пятого по девятый класс. Это позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствованию имеющихся у них умений и навыков, формированию новых.

Основными формами и методами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно – ролевые игры, беседы.

Широко используются наглядные средства обучения, демонстрация кинофильмов, презентации и др. В программе значительное место отводится экскурсиям.

Место учебного предмета в учебном плане

На реализацию программы предусмотрено 68 часов в год, т.е. 2 часа в неделю (34 учебных недели)

Планируемые результаты освоения предмета

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- положительная мотивация к учебе, работе на результат;
- умение оценивать свое отношение к учебе

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- иметь представления о разных группах продуктов питания;

- знать отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам; понимать их значение для здорового образа жизни человека;
- иметь представление о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знать отдельные виды одежды и обуви, некоторые правила ухода за ними;
- уметь соблюдать усвоенные правила в повседневной жизни;
- знать правила личной гигиены и уметь их выполнять;
- знать названия торговых организаций, их виды и назначение;
- уметь совершать покупки различных видов товара;
- иметь представление о различных видах средств связи;
- соблюдать правила поведения в доме и общественных местах; иметь представление о морально-этических нормах поведения;
- иметь навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);

Метапредметные результаты

Базовые учебные действия

Регулятивные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- осознавать цели и задачи изучения курса, раздела, темы;
- соотносить свои действия с поставленной целью;
- осознанно действовать на основе разного вида инструкций для решения практических и учебных задач.

Познавательные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- уметь использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию) при выполнении заданий. (с помощью учителя);
- использовать в жизненно-бытовых ситуациях полученные знания и навыки.

Коммуникативные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- взаимодействовать с одноклассниками во время учебной и трудовой деятельности;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение;
- излагать свое мнение, точку зрения и аргументировать ее.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

1. Обучающиеся должны знать:

- Виды питания и их особенности, значение первых и вторых блюд, правила безопасности при использовании механических и электрических бытовых приборов при приготовлении пищи.

- Правила личной гигиены девушки и юноши, виды косметических средств и правила ухода за волосами и кожей лица и рук.

- Особенности стирки цветного и белого белья, правила пользования моющими средствами, устройство стиральной машины и способы пользования ею, назначение прачечной и виды её услуг, последовательность и особенность глажения одежды из разных тканей.

- Правила ухода за младшими детьми, различные, тихие и подвижные игры, стишки, песенки.

- Правила поведения при встрече и расставании, правила поведения при вручении и получении подарков.

- Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки помещения, способы подготовки жилья к зиме, весне и лету, способы ухода за полом в зависимости от покрытия.

- Функции железнодорожного транспорта, типы пассажирских вагонов, виды справочных служб и камер хранения, о сроках и месте возврата билетов.

- Назначение и различие универмага и универсама.

- Виды телефонной связи, правила пользования телефонным справочником, виды междугородней связи, способы оплаты, порядок заказа переговоров.

- Меры по предупреждению несчастных случаев, правила оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях.

2. Обучающиеся должны уметь:

- Пользоваться механическими и электрическими бытовыми приборами, составлять меню завтрака, обеда и ужина на день.

- Определять тип кожи и волос, подбирать средства по уходу в соответствии с этим, правильно ухаживать за кожей лица и волосами.

□ Ремонтировать разорванные места одежды, штопать, пришивать пуговицу и петельку; стирать белое бельё вручную и с помощью стиральной машины.

□ Ухаживать за младшими детьми, объяснять им правила игры и играть с ними.

□ Культурно вести себя в гостях, выбирать подарки, изготавливать простые сувениры.

□ Убирать жилые помещения, мыть зеркала и стёкла, утеплять окна.

□ Ориентироваться в расписании, приобретать билеты, обращаться за справкой в справочное бюро вокзала.

□ Приобретать товары с учётом их необходимости и своих финансовых возможностей.

□ Культурно разговаривать по телефону, кратко объяснять причину своего звонка.

□ Оказать первую помощь при ожоге, обморожении, утопающему.

□ Обращаться с вопросами к работникам предприятия.

Содержание учебного предмета

Учащиеся с интеллектуальными нарушениями нуждаются в постоянном и последовательном обогащении своего мировосприятия, мироощущения, социального опыта и что особенно актуально, - в поэтапном приобщении к осознанной трудовой деятельности. Учебная программа «Основы социальной жизни» строится по концентрическому принципу, что дает возможность осуществлять коррекцию умственной деятельности школьников. Особенностью учебной программы является своеобразие содержания изучаемого материала, а также его распределение, позволяющее постоянно возвращаться к пройденным разделам. Это способствует более прочному и осознанному усвоению изучаемого предмета. Распределение материала в программе обеспечивает постепенность перехода от легкого к более сложному. Таким образом, происходит повышение уровня обучаемости, а овладение материалом прошлых лет постоянно используется и закрепляется, переходя в прочные умения и навыки.

Каждый раздел программы имеет свое продолжение с 5 по 9 класс. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий служба быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей.

I Раздел Личная гигиена. Особенности личной гигиены в жизни подростка. Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные.

II Раздел Одежда и обувь. Виды штопки. Ремонт одежды и обуви. Использование бытовой техники при стирке белья из х/б тканей. Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.

III Раздел Питание. Приготовление первых и вторых блюд. Составление меню к обеду. Сервировка стола. Пользование мясорубкой. Приготовление щей из свежей капусты. Приготовление плова. Приготовление киселя.

IV Раздел Семья. Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми – умывание, одевание, обувание, причесывание. Помощь родителям и воспитателям в соблюдении чистоты в школе, интернате, дома.

V Раздел Транспорт. Междугородный железнодорожный транспорт. Виды пассажирских вагонов. Формы приобретения билетов.

VI Раздел Культура поведения. Правила приема приглашения в гости и формы отказа. Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа); подарки.

VII Раздел Жилище. Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Сухая и влажная уборка помещения. Пользование пылесосом и уход за ним. Мытье полов.

VIII Раздел Торговля. Универмаги и универсамы, их назначение. Экскурсия в магазин.

IX Раздел Средства связи . Виды бандеролей. Порядок их отправления. Упаковка. Заполнение бланков на упаковку. Экскурсия на почту.

X Раздел Учреждения, организации и предприятия. СХТ. Значение для жителей. Экскурсия в « Бортъ». Экскурсия в СХТ

XI Раздел Медицинская помощь. Виды доврачебной помощи: уход за больным, измерение температуры. Первая медицинская помощь при травмах: наложение повязки на раны. Экскурсия в больницу

Календарно-тематическое планирование уроков по предмету «Основы социальной жизни» в 7 классе (68 часов)

№	Тема урока	Дата	
		по плану	по факту
Личная гигиена (6ч)			
1	Особенности личной гигиены в жизни подростка	01.09	
2	Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.	07.09	
3	Особенности ухода за кожей лица	08.09	
4	Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные	14.09	
5	Вред курения и алкоголя на организм подростка	15.09	
6	Обобщение тем по разделу «Личная гигиена»	21.09	
Одежда и обувь (10ч)			
7	Значение продления срока службы одежды. Мелкий ремонт	22.09	
8	Наложение заплат. Практическая работа	28.09	
9	Использование бытовой техники при стирке белья из х/б тканей.	29.09	
10	Стирка мелких изделий. Практическая работа.	05.10	
11	Правила и приемы глажения изделий из х/б тканей..	06.10	
12	Глажение фартуков, косынок. Практическая работа. Правила ТБ при работе утюгом.	12.10	

13	Прачечная. Виды услуг, правила пользования.	13.10	
14	Виды обуви. Уход.	19.10	
15	Уход за обувью. Практическая работа.	20.10	
16	Обобщение тем по разделу «Одежда и обувь»	26.10	
Семья (3ч)			
17	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми	27.10	
18	Разучивание тихих и подвижных игр.	09.11	
19	Практическая работа: оказание помощи первоклассникам в одевании на прогулку. Проведение игр с младшими школьниками.	10.11	
Культура поведения (4ч)			
20	Правила приема и приглашения в гости, формы отказа.	16.11	
21	Подарки. Изготовление несложных сувениров. Практическая работа	17.11	
22	Сюжетная игра «В гости...»	23.11	
23	Обобщение тем по разделу «Культура поведения»	24.11	
Жилище (5ч)			
24	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.	30.11	
25	Пользование пылесосом и уход за ним. Практическая работа	01.12	
26	Уход за полом в зависимости от покрытия. Практическая работа	07.12	
27	Уборка класса (практическая работа)	08.12	
28	Обобщение тем по разделу «Жилище»	14.12	
Транспорт (2ч)			
29	Междугородний железнодорожный транспорт.	15.12	
30	Вокзалы. Их назначение и основные службы вокзала	21.12	
Торговля (5ч)			
31	Универмаги и универсамы. Их назначение.	22.12	
32	Порядок приобретения товаров, выбор товара.	28.12	
33	Правила покупки. Защита прав потребителей.	29.12	
34	Экскурсия в магазин	11.01	

35	Обобщение по разделу «Торговля»	12.01	
Питание (15ч)			
36	Виды питания.	18.01	
37	Значение первых и вторых блюд.	19.01	
38	Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи. Правила выбора доброкачественных продуктов.	25.01	
39	Использование механических и электробытовых приборов для экономии сил и времени на кухне. Соблюдение правил ТБ.	26.01	
40	Приготовление щей из свежей капусты.	01.02	
41	Инструктаж по ТБ. Приготовление щей из свежей капусты (практическая работа).	02.02	
42	Приготовление киселя, компота.	08.02	
43	Приготовление киселя, компота (практическая работа).	09.02	
44	Приготовление макарон с сыром	15.02	
45	Приготовление макарон с сыром (практическая работа)	16.02	
46	Рыбные продукты	22.02	
47	Приготовление рыбы с овощами (практическая работа)	29.02	
48	Составление меню завтрака. обеда, ужина на день.	01.03	
49	Сервировка стола к обеду.	07.03	
50	Обобщение по разделу «Питание»	14.03	
Средства связи (7ч)			
51	Основные средства связи.	15.03	
52	Виды бандеролей, порядок их отправления	21.03	
53	Заполнения бланков на отправку бандероли. Практическая работа.	22.03	
54	Посылки. Виды упаковок. Правила отправления.	04.04	
55	Заполнения бланков на отправку посылки. Практическая работа.	05.04	
56	Экскурсия на почту	11.04	
57	Обобщение по разделу «Средства связи»	12.04	

Медицинская помощь (8ч)			
58	Виды доврачебной помощи.	18.04	
59	Обработка ран при микротравмах.	19.04	
60	Лекарственные растения в домашней аптечке	25.04	
61	Сбор лекарственных растений.	26.04	
62	Первая помощь при травмах.	02.05	
63	Наложение повязки на предполагаемую рану, перелом. Практическая работа.	03.05	
64	Меры по предупреждению переломов	10.05	
65	Обобщение по разделу «Медицинская помощь»	16.05	
Учреждения, организации и предприятия (3ч)			
66	Промышленные предприятия нашей местности, их значение.	17.05	
67	Сельскохозяйственные объекты нашей местности, их значение.	23.05	
68	Экскурсия на промышленное предприятие или на сельскохозяйственный объект.	24.05	

Литература

1. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В. В., автор О.И.Бородина, В.М. Мозговой, 2001г.
2. Львова С.А. практический материал к урокам социально – бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе – интернат VIII вида. 5 – 9 классы: пособие для учителя/ С.А.Львова.- М.: Гуманитар. Изд.центр ВЛАДОС,2005 - 136с.
3. Образовательные ресурсы сети Интернет.