

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Алексинская средняя общеобразовательная школа имени К.И. Ракутина»**

Принята  
педагогическим советом  
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

Утверждена  
приказом директора  
МБОУ Алексинская СОШ  
Приказ № 152/01-04 от 31.08.2023

**Адаптированная рабочая программа  
по основам социальной жизни  
(индивидуальное обучение)  
7 класс**

**Учитель: В.С. Новикова**

**Алексино  
2023 - 2024 учебный год**

## Пояснительная записка

Адаптированная программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» для 7 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Федерального компонента государственного образовательного стандарта 2004 г. (далее - ФК ГОС) (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 г. № 1089);
3. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее - ФГОС) (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897);
4. Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» от 21 июля 2020 г. № 474;
5. Приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
6. Приказа Министерства просвещения РФ № 254 от 20 мая 2020 года «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
7. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года";
8. Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 (ред. от 18.07.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
9. Примерной АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) / Министерство образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2017;
10. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.; в 2 сб./ Под ред. В.В. Воронковой. - М.: Гуманитар. изд. центр Владос, 2014.- Сб.1. - 224 с.

Изучение учебного предмета направлено на достижение основных целей:

- развитие личности обучающихся в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающими возможность их успешной социализации и социальной адаптации.
- повышение уровня общего развития обучающихся.
- подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в социуме, к их включению в мир производственных, деловых человеческих отношений.

### Общая характеристика учебного предмета

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» составлена с учетом возможностей учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и ориентирована на:

- развитие навыков 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.

Адаптированная рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений, и предполагает концентрическое распределение изучаемого материала с его усложнением и расширением. Такое распределение изучаемого материала способствует более прочному и осознанному усвоению изучаемого материала. Так же обеспечивается переход от более легких тем к более сложным.

На уроках «Основы социальной жизни» используются следующие методы:

- словесные: рассказ, объяснение, беседа, работа с учебником и книгой;
- наглядные: наблюдение, демонстрация, просмотр;
- практические: карточки, тесты.

Основными формами обучения являются сюжетно-ролевые игры, беседы, наглядные средства обучения, демонстрация презентаций.

На занятиях следует уделять внимание развитию устной и письменной речи, практическому применению знаний и навыков, полученных на уроках "Русского языка". На всех этапах занятия в связи с изученным материалом необходимо следить за полнотой устных ответов, последовательностью изложения, умение детей правильно построить фразу, диалог, обосновать вывод.

#### **Характерными особенностями учебного предмета являются:**

- практико-ориентированная направленность содержания обучения;
- применение знаний, полученных при изучении других образовательных областей и учебных предметов, для решения технических и технологических задач;
- применение полученного опыта практической деятельности для выполнения домашних трудовых обязанностей.

#### **Изучение предмета обеспечивает работу:**

- коррекционно – обучающую;
- коррекционно – развивающую;
- коррекционно – воспитательную;
- воспитание положительных качеств личности;
- развитие способностей обучающихся к осознанной регуляции трудовой деятельности (ориентирование в задании, планирование хода работы, контроль за качеством работы).

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

«Основы социальной жизни» - общий объем учебного времени в 7 классе составляет 17 учебных часа (0,5 часа в неделю).

#### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

##### **Личностные результаты:**

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, 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, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания 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;
- формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
- воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, строгое соблюдение правил техники безопасности.

##### **Предметными результатами являются:**

- знание и соблюдение правил личной гигиены;
- соблюдение и выполнение гигиенических требований к жилому помещению;
- соблюдение правил поведения в общественных местах;
- соблюдение правил техники безопасности;
- представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;
- знание названий промышленных предприятий города и их назначения;
- первоначальные представления о статьях семейного бюджета;
- представления о различных видах средств связи;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);
- составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
- 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, мытье посуды и т. п.);
- пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;
- знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета.

### **Содержание учебного предмета**

*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.

Негативное воздействие вредных факторов на организм человека (электромагнитные излучения от компьютера, сотового телефона, телевизора; повышенный уровень шума, вибрация; загазованность воздуха и т.д.).

Средства по уходу за кожей лица для девушек и юношей. Правила и приемы ухода за кожей лица. Средства личной гигиены.

#### *Питание*

«Питание» — один из важнейших разделов, который решает очень важные задачи: расширение кругозора детей о значении питания в жизни и деятельности человека; формирование знаний о разнообразии пищи, её целебных свойствах, о необходимости пищи для роста и развития детского организма, о культуре питания; формирование умений определять простейшими приемами экологически чистые продукты.

Организация питания семьи. Организация правильного питания. Режим питания. Рацион питания.

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.

Виды питания.

Правила рационального питания. Национальная кухня. Блюда национальной кухни.

#### *Семья*

Состав семьи.

Семейный досуг. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т. д.

Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др.

Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т. д.

Семейные отношения. Обязанности членов семьи.

Распределение обязанностей по ведению домашнего хозяйства, бюджета.

*Культура поведения*

Правила приглашать гостей и вести себя при гостях. Поведение в гостях. Правила поведения при встрече и расставании. Правила вручения и приемов подарков.

*Жилище*

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету. Сухая и влажная уборка помещения. Правила техники безопасности и мерах предосторожности при уборке квартиры. Уборка помещения. Животные в доме (кошка, собака, попугай). Правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных дома.

*Транспорт*

Виды транспорта. Междугородний железнодорожный транспорт. Железнодорожный вокзал и его службы. Справочная служба железнодорожного вокзала. Пригородный транспорт.

*Средства связи.*

Виды средств связи. Письма и бандероли. Виды писем и бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок их отправления.

*Учреждения, организации, предприятия*

Промышленные предприятия, заводы г. Ростова Великого Ярославской области. Названия отделов, имеющих на предприятиях. Виды выпускаемой продукции. Названия рабочих специальностей.

*Экономика домашнего хозяйства.*

Деньги и их виды. Значение денег в микроэкономике. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Значение и способы экономии расходов. Назначение сбережений.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1.	Личная гигиена	2
2.	Питание	3
3.	Семья	2
4.	Культура поведения	1
5.	Жилище	2
6.	Транспорт	2
7.	Средства связи	1
8.	Учреждения, организации и предприятия	1
9.	Экономика домашнего хозяйства	3
<b>Всего:</b>		17 ч.

### Поурочное планирование

<b>№ урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема урока</b>
		<b>Личная гигиена и здоровье – 2 ч.</b>
1	1	Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены.
		Здоровый образ жизни — требование современного общества.
2	1	Значение здоровья в жизни и деятельности человека. Правила сохранения чистоты и здоровья тела.
		Гигиена одежды
		<b>Питание – 3 ч.</b>
3	1	Организация правильного питания. Режим питания
		Магазины по продаже продуктов питания
4	1	Виды питания
		Составляющие здорового питания
5	1	О рациональном питании. Значение первых и вторых блюд.
		Блюда национальной кухни
		<b>Семья– 2 ч.</b>
6	1	Состав семьи
7	1	Обязанности и ответственность членов семьи
		Семейный досуг
		<b>Культура поведения– 2ч.</b>
8	1	Умение приглашать гостей. Гости в доме
		Поведение в гостях
9	1	Искусство делать подарки
		<b>Жилище – 2 ч.</b>
10	1	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету.
		Сухая и влажная уборка помещения.
11	1	О технике безопасности и мерах предосторожности при уборке квартиры
		Правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных дома.
		<b>Транспорт- 2 ч.</b>
12	1	Виды транспорта
		Междугородний железнодорожный транспорт. Железнодорожный вокзал и его службы.

13	1	Справочная служба железнодорожного вокзала, расписание поездов.
		Пригородный транспорт
		<b>Средства связи – 1 ч.</b>
14	1	Виды средств связи
		Письма, бандероли (простые, ценные, заказные). Порядок их отправления
		<b>Медицинская помощь</b>
15	1	Первая помощь при порезах, ссадинах, ушибах
		Оказание первой помощи при вывихах и переломах костей
16	1	Доврачебная помощь при ранениях. Как измерить температуру тела. Лекарственные растения
17	1	Итоговая аттестация

### Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Для обеспечения реализации содержания программы, повышению эффективности коррекционно-воспитательного процесса, развитию познавательной деятельности, выработке навыков самостоятельности и сознательной дисциплины у обучающихся используют специально оборудованный кабинет, который соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и противопожарным нормам.

В кабинете четко определены и специально оборудованы зоны. Проведение уроков в специально оборудованном кабинете дает возможность показать обучающимся в каких жизненных ситуациях или видах деятельности они могут применить полученные знания и опыт.

Использование разнообразных средств обучения в их сочетании позволяет сформировать правильные представления об изучаемых процессах.

<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>
<b>Программы</b>
1. Воронкова В.В. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида/ В.В. Воронкова// Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы – М.: ВЛАДОС, 2014.
<b>Учебники</b>
1. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие: 7 класс образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями / В.П. Субчева – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020.
<b>Рабочие тетради</b>
1. Миронюк З.Н. Социально-бытовая ориентировка. Рабочая тетрадь: 7 класс образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями / З.П. Миронюк, Н.А. Ивершина – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020.
<b>Методические пособия для учителя</b>
1. Дерябина С.П. Социально-бытовая ориентировка. 5-9 классы: контрольно-измерительные материалы: варианты текстовые задания / С.П. Дерябина Волгоград: – Издательство: Учитель, 2020.
2. Львова С.А. Социально-бытовая ориентировка. 5-9 классы: развернутое тематическое планирование/ С.А.Львова. – Волгоград: Учитель, 2014.
3. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Методическое пособие: 5- 9 классы образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с

интеллектуальными нарушениями / В.П. Субчева – М.: Издательство ВЛАДОС, 2017.

4. Девяткова Т.А. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: пособие для учителя /Т.А.Девяткова, Л.Л. Кочетова, А.Г. Петрикова, Н.М. Платонова, А.М. Щербакова – М.: ВЛАДОС, 2014.

5. Львова С.А. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы: пособие для учителя / С.А.Львова – М.: ВЛАДОС, 2018.

6. Воронкова В.В. Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида: пособие для учителя / В.В.Воронкова, С.А.Казакова – М.: ВЛАДОС, 2020.