

**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
Всего:		17 ч.

Поурочное планирование

№ урока	Кол-во часов	Тема урока
		Личная гигиена и здоровье – 2 ч.
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
		Питание – 3 ч.
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
		Семья– 2 ч.
6	1	Состав семьи
7	1	Обязанности и ответственность членов семьи
		Семейный досуг
		Культура поведения– 2ч.
8	1	Умение приглашать гостей. Гости в доме
		Поведение в гостях
9	1	Искусство делать подарки
		Жилище – 2 ч.
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.
		Транспорт- 2 ч.
12	1	Виды транспорта
		Междугородний железнодорожный транспорт. Железнодорожный вокзал и его службы.

13	1	Справочная служба железнодорожного вокзала, расписание поездов.
		Пригородный транспорт
		Средства связи – 1 ч.
14	1	Виды средств связи
		Письма, бандероли (простые, ценные, заказные). Порядок их отправления
		Медицинская помощь
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.

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
Программы
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.
Учебники
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.
Рабочие тетради
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.
Методические пособия для учителя
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.