

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вавожская средняя общеобразовательная школа»**

Принята
на заседании Педагогического Совета
Протокол от 30.08.2023г. № 14

Утверждена
приказом по МБОУ «Вавожская СОШ»
от 30.08.2023г. № 304-ОД

**Адаптированная рабочая программа
по предмету «Основы социальной жизни»**

**8 класс
(обучение на дому)**

Вавож, 2023г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Вавожская средняя общеобразовательная школа, для обучающихся надомного обучения.

Предмет «Социально-бытовая ориентировка» – это система специальных коррекционных занятий, направленных на практическую подготовку детей с интеллектуальной недостаточностью к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний, умений и навыков, способствующих социальной адаптации, на повышение общего развития учащихся, на всестороннюю подготовку к будущей самостоятельной жизнедеятельности.

Цель программы: совершенствование процесса социализации детей с нарушением интеллекта.

Основные задачи обучения основам социальной жизни состоят в следующем:

- сформировать знания о самостоятельной жизни, их практическое обучение жизненно необходимым бытовым умениям и навыкам
- коррекция личностного развития ребёнка и подготовка его к самостоятельной жизни.

Общая характеристика учебного предмета

Рабочая программа составлена на основе «Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида 5 - 9 классы», под редакцией Воронковой В.В. издательство «Просвещение» Москва, 2013 год, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Специальные коррекционные занятия по Основам социальной жизни 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.

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. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей.

Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение основ социальной жизни в 8 классе отводится 1 часа в неделю (34 часа).

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета;

Личностные результаты:

- 1. Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость.
- 2. Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности.
- 3. Формирование ценности здорового образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.
- 4. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- 5. Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки.
- 6. Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь).

Предметные результаты:

1 Обучающиеся должны знать:

- ✓ Способы выбора и хранения доброкачественной продукции, способы приготовления каши, картофеля, макарон, заваривать чай и варить яйца
- ✓ Правила закаливания организма, приёмы обтирания рук и ног, о вреде наркотиков и токсических веществ
- ✓ Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электроприборами, правила стирки изделий из хлопчатобумажной ткани

- ✓ Место работы, должность членов семьи, как распределены хозяйственно – бытовые обязанности между членами семьи, свои права и обязанности в семье
- ✓ Правила поведения в культурно - досуговых учреждениях, способы ведения разговоров со старшими и сверстниками
- ✓ Гигиенические требования к жилому помещению, правила и последовательность проведения влажной и сухой уборки, использование в уборке пылесоса, способы ухода за мебелью и полом, в зависимости от покрытия
- ✓ Виды междугородного транспорта, стоимость проезда, порядок приобретения билета
- ✓ Виды магазинов промышленных товаров, виды специализированных магазинов, правила поведения в магазине и общения с работниками магазинов.
- ✓ Перечень предметов, посылаемых посылкой, бандеролью, виды писем, бандеролей, посылок, правила поведения на почте
- ✓ Меры по предупреждению переломов, виды доврачебной помощи, правила оказания первой помощи при ушибах и растяжениях
- ✓ Виды детских учреждений и их назначение, адрес дома детского творчества

2. Обучающиеся должны уметь:

- ✓ Пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдая технику безопасности, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи
- ✓ Закаливать свой организм, соблюдать правила личной гигиены, отказаться от соблазна наркотических и токсических веществ
- ✓ Пришивать пуговицы, крючки, петли, вешалки
- ✓ Зашивать одежду по распорочшемуся шву, подбирать моющие средства для стирки одежды из хлопчатобумажной ткани
- ✓ Рассказать о месте работы родителей, занимаемой ими должности, выполнять определенные обязанности в семье
- ✓ Культурно вести себя в театре, кино, библиотеке, тактично и вежливо вести себя при разговоре со сверстниками и старшими людьми
- ✓ Производить сухую и влажную уборку помещения, чистить с помощью пылесоса, ухаживать за мебелью и полом
- ✓ Выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу, ориентироваться в расписании пригородных поездов
- ✓ Выбирать нужный товар, выяснять срок годности, оплачивать и соблюдать правила поведения в магазинах города
- ✓ Заполнять бланки на отправку бандероли и посылки, составлять опись вложенных вещей, упаковывать бандероль и посылку
- ✓ Использовать лекарственные растения при оказании первой помощи, готовить настои и отвары, обрабатывать раны и накладывать повязки

Содержание учебного предмета

Личная гигиена.

Значение косметики для юноши и девушки. Значение здоровья для человека.

Практические работы:

- Протирание кожи лица, подбор лосьона, отвара из трав, нанесение крема, пудры с учетом состояния кожи.
- Маски из фруктов и овощей.

Одежда и обувь.

Особенности ухода за одеждой из шерстяных и синтетических тканей. Правила и приемы глаженья блузок и рубашек. Правила пользования химчисткой.

Практические работы:

- Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей, соблюдая правила безопасности в использовании стирального порошка.
- Глаженье рубашек, платков.
- Экскурсия в химчистку, знакомство с правилами приема изделий и выдачи их.

Питание.

Приготовление изделий из теста. Заготовка продуктов впрок. Запись рецептов.

Практические работы:

- Приготовление пресного теста.
- Чтение рецептов и самостоятельный подбор продуктов.
- Приготовление лапши, печенья.
- Приготовление овощного салата.
- Нарезка зелени и фруктов для сушки.
- Запись рецептов соления, варения, консервирования, сушки.

Семья.

Уход за грудным ребенком. Правила содержания в чистоте детской постели, посуды.

Практические работы:

- Упражнение в купании, одевании, пеленании куклы.
- Мытье детской посуды, игрушек.

Культура поведения.

Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей.

Практические работы:

Сюжетно-ролевая игра «Встреча молодых людей».

Жилище.

Уборка кухни, санузла, ванны. Моющие средства.

Практические работы:

- Мытье кафельных стен, чистка раковин.

Транспорт.

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, назначение. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

Практические работы:

- Экскурсия на автовокзал. Выбрать пункт назначения. Определить место и время отправления.

Торговля.

Рынки. Виды рынков. Отличие рынка от магазина.

Практические работы:

- Экскурсия на городской рынок.

Средства связи.

Виды телефонной связи. Правила пользования телефонным справочником. Культура разговора по телефону.

Практические работы:

- Сюжетно-ролевая игра «Телефонная справочная служба».
- Экскурсия на переговорный пункт. Выбор названия города, знакомство с кодом и тарифом. Расчет стоимости разговора за 1 минуту, 3,5, 10.

Медицинская помощь.

Первая помощь при несчастном случае. Меры по предупреждению несчастных случаев.

Практические работы:

- Сюжетно-ролевая игра «Промывание предполагаемой раны, наложение повязки на ногу, голову.
- Оказание помощи «спасенного» из водоема.

Учреждения, предприятия.

Департамент, муниципалитет, префектура, милиция. Их назначение.

Практические работы:

- Экскурсия в префектуру г. Миасса.

Экономика ведения домашнего хозяйства.

Бюджет семьи. Источники доходов. Основные статьи расходов. Сбережения.

Практические работы:

- Упражнения в определении суммы доходов семьи за месяц, полгода, год.
- Составление доверенности на получение зарплаты, пенсии, стипендии за членов семьи.
- Упражнения в планировании расходов на месяц с выбором наиболее необходимого в данный период: зимой, весной, летом.
- Упражнения в снятии показателей электросчетчика (газового счетчика, счетчика воды. Расчет стоимости израсходованной электроэнергии, газа, воды, телефонных разговоров. Заполнение квитанции.
- Упражнения в планировании крупных дорогостоящих покупок.
- Экскурсия в Сбербанк.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

р. Личная гигиена

- правила ухода за кожей лица,
- приемы нанесения косметических средств на лицо, шею.

р. Одежда и обувь

- правила стирки и сушки одежды из шерстяных и синтетических тканей,
- правила и последовательность глажения изделий,
- виды предприятий по химической чистке одежды, их назначение,
- виды оказываемых ими услуг,
- правила подготовки вещей к сдаче в чистку.

р. Питание

- виды теста,

- способы приготовления изделий из теста,
- способы заготовки продуктов впрок из овощей, фруктов, ягод, зелени.

р. Семья.

- правила ухода за грудным ребенком: правила и периодичность кормления ребенка из соски и с ложечки, купания,
- правила и последовательность одевания и пеленания грудного ребенка,
- санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек.

р. Жилище

- правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванны,
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла,
- моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла.

р. Транспорт

- основные маршруты автобусов,
- основные маршруты водного транспорта,
- правила безопасной поездки на речном и морском виде транспорта.

р. Культура поведения

- правила поведения юноши и девушки при знакомстве в общественных местах и дома, требования к внешнему виду молодых людей.

р. Торговля

- виды рынков,
- основные отличия его от магазина,
- правила поведения на рынке,
- правила покупателя на рынке,
- цены на основные овощи: картофель, капусту, морковь, а также и фрукты, ягоды и промышленные товары.

р. Средства связи

- виды телефонной связи,
- правила пользования ими, телефонным справочником,
- номера срочных вызовов пожарной службы, милиции, скорой помощи, службы газа,
- периодичность оплаты телефона,
- виды междугородней связи, правила пользования автоматической телефонной связью,
- тарифы на телефонные разговоры с учетом времени суток, праздничных дней и дальности расстояний,
- оплата за телефон,
- порядок заказа междугороднего разговора по адресу,
- правила культурного краткого разговора.

р. Медицинская помощь

- меры по предупреждению несчастных случаев в быту,
- правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях: выведения из состояния теплового и солнечного удара, обработки поврежденного участка кожи при ожоге, при обморожении различных степеней, промывание желудка при отравлении,
- приемы оказания помощи спасенному из водоема.

р. Экономика домашнего хозяйства

- составные части бюджета семьи и их размер,

- основные статьи расходов в семье: размер квартплаты, тарифы, порядок и периодичность оплаты электроэнергии, газа, телефона,
- стоимость крупных покупок,
- правила экономии (учет реальных возможностей, контроль расходов, аккуратность в общении с вещами, экономия электроэнергии, виды преобразования вещей (перелицовка, покраска),
- виды и цели помещений.

р. Учреждения, предприятия, организации

- куда и к кому обращаться в случае необходимой помощи,
- адрес местной префектуры,
- отделы по учету распределения жилой площади, соцобеспечения, народного образования, комиссий по делам несовершеннолетних, по трудоустройству молодежи.

Учащиеся должны уметь:

р. Личная гигиена

- правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног,
- использовать подручные средства дополнительно к кремам, лосьонам,
- в меру пользоваться косметикой.

р. Одежда и обувь

- стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей,
- гладить блузки, рубашки, платья.

р. Питания

- приготовить пресное тесто и изделия из него - лапшу, печенье,
- нашинковать морковь, петрушку, сельдерей, укроп,
- заготовить ягоды без тепловой обработки,
- записать рецепт соления, варенья, консервирования.

р. Семья

- купать, одевать, пеленать куклу,
- кормить куклу из соски и с ложечки,
- содержать в порядке детскую постель, посуду, игрушки.

р. Культура поведения

- культурно и вежливо вести себя при знакомстве в общественных местах (в кино, на танцах), дома,
- выбирать косметические средства, украшения, прическу, одежду, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности, для турпохода, посещения танцев.

р. Жилище

- мыть кафельные стены, чистить раковины,
- пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам, используемым при уборке кухни и санузла.

р. Транспорт

- пользоваться расписанием,
- определять стоимость проезда,
- покупать билет,
- обращаться за справкой,

-выполнять правила безопасности при поездке на речном, морском, автобусном видах транспорта.

р. Торговля

-выбрать месторасположение нужных товаров,
-выбрать продукцию в соответствии с ее качеством (внешний вид, вкус), количества, цены.

р. Средства связи

-кратко объяснить причину звонка по телефону срочного вызова,
-узнать время,
-получить по телефону справку,
-культурно разговаривать по телефону.

р. Медицинская помощь

-оказать первую помощь при ожоге, обморожении,
-оказать первую помощь утопающему.

р. Учреждения, организации и предприятия

-обращаться с вопросами и просьбами к работникам префектуры и других учреждений.

р. Экономия домашнего хозяйства

-подсчитать бюджет семьи,
-составить доверенность на получение зарплаты, пенсии,
-подсчитать расходы, планируя расходы на месяц, полмесяца, неделю, день,
-снимать показатели счетчика и подсчитывать стоимость израсходованной электроэнергии, газа, воды, заполнять квитанцию,
-планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности, крупные покупки,
-соблюдать правила экономии в семье и порядок помещения сбережений в сбербанк.

Тематическое планирование

№	Название раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
1	Личная гигиена	3	Значение косметики для юноши и девушки. Значение здоровья для человека. Практические работы: -Протираание кожи лица, подбор лосьона, отвара из трав, нанесение крема, пудры с учетом состояния кожи. -Маски из фруктов и овощей.

2	Одежда и обувь	4	<p>Особенности ухода за одеждой из шерстяных и синтетических тканей. Правила и приемы глаженья блузок и рубашек. Правила пользования химчисткой.</p> <p>Практические работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей, соблюдая правила безопасности в использовании стирального порошка. - Глажение рубашек, платков.
3	Питание	4	<p>Приготовление изделий из теста. Заготовка продуктов впрок. Запись рецептов.</p> <p>Практические работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Приготовление пресного теста. -Чтение рецептов и самостоятельный подбор продуктов. -Приготовление лапши, печенья. -Приготовление овощного салата. -Нарезка зелени и фруктов для сушки. -Запись рецептов соления, варения, консервирования, сушки.
4	Семья	2	<p>- Уход за грудным ребенком. Правила содержания в чистоте детской постели, посуды.</p> <p>Практические работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Упражнение в купании, одевании, пеленании куклы. -Мытье детской посуды, игрушек.
5	Культура поведения	3	<p>-правила поведения юноши и девушки при знакомстве в общественных местах и дома, требования к внешнему виду молодых людей.</p>
6	Жилище	2	<p>Уборка кухни, санузла, ванны. Моющие средства.</p> <p>Практические работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Мытье кафельных стен, чистка раковин.
7	Транспорт	2	<p>Междугородний автотранспорт. Автовокзал, назначение. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.</p> <p>Практические работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Экскурсия на автовокзал. Выбрать пункт назначения. Определить место и время отправления.

8	Торговля	2	<p>Рынки. Виды рынков. Отличие рынка от магазина.</p> <p>Практические работы:</p> <p>-Экскурсия на городской рынок.</p>
9	Средства связи	3	<p>- Виды телефонной связи. Правила пользования телефонным справочником. Культура разговора по телефону.</p> <p>Практические работы:</p> <p>-Сюжетно-ролевая игра «Телефонная справочная служба».</p> <p>-Экскурсия на переговорный пункт. Выбор названия города, знакомство с кодом и тарифом. Расчет стоимости разговора за 1 минуту, 3,5, 10.</p>
10	Медицинская помощь	4	<p>Первая помощь при несчастном случае. Меры по предупреждению несчастных случаев.</p> <p>Практические работы:</p> <p>-Сюжетно-ролевая игра «Промывание предполагаемой раны, наложение повязки на ногу, голову.</p> <p>-Оказание помощи «спасенного» из водоема.</p>
11	Учреждения, организации и предприятия	2	<p>Департамент, муниципалитет, префектура, милиция. Их назначение.</p> <p>Практические работы:</p> <p>-Экскурсия в милицию</p>
12	Экономика домашнего хозяйства.	3	<p>Бюджет семьи. Источники доходов. Основные статьи расходов. Сбережения.</p> <p>Практические работы:</p> <p>-Упражнения в определении суммы доходов семьи за месяц, полгода, год.</p> <p>-Составление доверенности на получение зарплаты, пенсии, стипендии за членов семьи.</p> <p>- Упражнения в планировании расходов на месяц с выбором наиболее необходимого в данный период: зимой, весной, летом.</p> <p>- Упражнения в снятии показателей электросчетчика (газового счетчика, счетчика воды. Расчет стоимости израсходованной электроэнергии, газа, воды, телефонных разговоров. Заполнение квитанции.</p>

			-Упражнения в планировании крупных дорогостоящих покупок. -Экскурсия в Сбербанк.
Итого:		34	

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема	Количество часов	Для самостоятельного изучения	Дата
	Личная гигиена	3ч.	6ч.	
1	Значение косметики для девушки и юноши.	1ч.	2ч.	
2	Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием средств косметики.	1ч.	2ч.	
3	Значение здоровья для человека. Средства и способы сбережения.	1ч.	2ч.	
	Одежда и обувь	4ч.	8ч.	
4	Особенности ухода за одеждой, изготовленной из шерстяных и синтетических тканей.	1ч	2ч.	
5	Стирка изделий из шерстяных и синтетических	1ч.	2ч.	

	тканей в домашних условиях.			
6	Правила и приемы глажения блузок, рубашек, платков.	1ч.	2ч.	
7	Химчистка, знакомство с правилами пользования его услугами по приведению одежды в надлежащий вид.	1ч.	2ч.	
	Питание	4ч.	8ч.	
8	Виды теста: дрожжевое, пресное.	1ч.	2ч.	
9	Приготовление изделий из теста.	1ч.	2ч.	
10	Заготовка продуктов впрок: варенье, соленье, консервирование, сушка ягод.	1ч.	2ч.	
11	Запись рецептов.	1ч.	2ч.	
	Семья	2 ч	4ч.	
12	Грудной ребенок в семье. Участие в уходе за ним - кормление из соски, ложечки, купание, пеленание, уборка постели.	1ч.	2ч.	
13	Правила содержания в чистоте детской постели, посуды, игрушек.	1ч.	2ч.	
	Культура поведения	3ч	6ч.	
14	Культура общения юноши и девушки.	1ч.	2ч.	
15	Внешний вид молодых людей.	1ч.	2ч.	
16	Выбор одежды.	1ч.	2ч.	
	Жилище	2ч.	4ч.	
17	Уборка кухни, санузла, ванны.	1ч.	2ч.	
18	Моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла, ванны.	1ч.	2ч.	
	Транспорт	2ч.	4ч.	
19	Междугородний	1ч.	2ч.	

	автотранспорт, автовокзал. Его назначение.			
20	Значение водного транспорта (речного, морского). Пристань. Порт.	1ч.	2ч.	
	Торговля	2ч.	4ч.	
21	Рынки. Виды рынков.	1ч.	2ч.	
22	Различие рынка от магазина.	1ч.	2ч.	
	Средства связи	3ч.	6ч.	
23	Телефон. Виды телефонной связи. Правила пользования телефоном.	1ч.	2ч.	
24	Правила пользования телефонным справочником.	1ч.	2ч.	
25	Культура разговора по телефону.	1ч.	2ч.	
	Медицинская помощь	4ч.	8ч.	
26	Первая помощь при несчастном случае (ожог, обморожение, отравление, солнечный удар).	1ч.	2ч.	
27	Первая помощь при несчастном случае (отравление, солнечный удар).	1ч.	2ч.	
28	Первая помощь утопающему.	1ч.	2ч.	
29	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.	1ч.	2ч.	
	Учреждения, организации и предприятия	2ч.	4ч.	
30	Департамент. Муниципалитет. Префектура. Полиция.	1ч.	2ч.	
31	Префектура отделы и их назначение.	1ч.	2ч.	
	Экономика ведения домашнего хозяйства	3ч.	6ч.	
32	Бюджет семьи. Виды источников дохода.	1ч.	2ч.	
33	Основные статьи расходов.	1ч.	2ч.	
34	Сбережения. Значение и	1ч.	2ч.	

	способы экономии расходов.			
	Итого	34ч.	68ч	