

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная общеобразовательная школа – интернат»

ПРИНЯТО:  
ППО учителей предметников  
МБОУ СОШИ  
Протокол № 1 от 29.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО:  
Педагогическим советом  
МБОУ СОШИ  
протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МБОУ СОШИ  
\_\_\_\_\_ О.В. Шатунова  
30.08.2024 г.

**АДАптированная образовательная программа  
по предмету «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»  
для обучающихся 7 «Б» КЛАССА  
на 2024-2025 учебный год**

**Учитель:**  
**Квачегина Анна Михайловна**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон «Об образовании» в Российской Федерации.
2. примерной АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) / Министерство образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2017;

**Цель** программы – подготовка учащихся к самостоятельной жизни и адаптации в современном социуме.

**Задачи предмета «Основы социальной жизни»:**

- научить воспитанников правилам ведения домашнего хозяйства;
- сформировать практические знания о самостоятельной жизни, и жизненно необходимых бытовых умениях и навыках;
- коррекция личностного развития воспитанника и подготовка его к самостоятельной жизни.

Учащиеся специальной (коррекционной) школы, страдая умственными и физическими недостатками, нарушением эмоционально-волевой сферы с самого начала пребывания в школе нуждаются в постоянном и последовательном обогащении своего мировосприятия, мироощущения, социального опыта и что особенно актуально, - в поэтапном приобщении к осознанной трудовой деятельности

При отборе конкретного содержания обучения принципиально важное значение имеют социально-нравственные аспекты трудовой деятельности, личностная и общественная значимость создаваемых изделий.

Изучение предмета ОСЖ в школе 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).

**Программа реализуется через следующие методы и приёмы обучения:** разнообразные по форме практические упражнения и задания, наглядные опоры, демонстрация учебных пособий и образцов, технологические карты, практические работы, сравнение и сопоставление работ учащихся и образцов изделий, анализ и синтез. Занятия должны проводиться в кабинете ОСЖ, который приспособлен и имеет всё необходимое оборудование для реализации данной программы.

В тематическом планировании курса предусматриваются: уроки изучения нового материала, комбинированные, обобщающие уроки, практические работы, экскурсии.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

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.

Настоящая программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей развития воспитанников, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объёма сведений.

Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у воспитанников с ограниченными возможностями здоровья необходимые навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире.

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 воспитанников и т. д.

## **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На реализацию программы предусмотрено 68 часов, т.е. 2 часа в неделю.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОНКРЕТНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

#### **Личностные результаты**

*У обучающихся будут сформированы:* - положительная мотивация к учебе, работе на результат;

- умение оценивать свое отношение к учебе;
- стремление к осуществлению взаимопомощи и взаимоконтроля.

#### **Предметные результаты**

*Обучающиеся научатся:*

- знать способы хранения и переработки продуктов питания;
- составлять меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельно приготовить несложные знакомые блюда;
- самостоятельно совершать покупки различных видов товара;
- соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- 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.);
- обращаться в различные медицинские учреждения, вызывать врача на дом, покупать лекарства и т.д.;
- пользоваться различными средствами связи, в том числе и Интернет-средствами;

- знать основные статьи семейного бюджета, уметь вести его расчет.

### **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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

### **Учащиеся должны знать:**

- Правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей, утюжка изделий.
- Правила периодичности кормления ребенка из соски и ложки, купание ребенка, одевание и пеленание грудного ребенка.
- Способы и последовательность приготовления изделий из теста, консервирование овощей.
- Правила поведения юношей и девушек при знакомстве в общественных местах, дома, внешний вид.
- Типы кожи и правила ухода за кожей лица.
- Ассортимент товаров в различных спец. магазинах, стоимость промышленных и продовольственных товаров.
- Правила пользования городским телефоном-автоматом и домашним, номера телефонов срочного вызова.
- Правила и периодичность уборки кухни, санузла, моющие средства.
- Основные автобусные маршруты, маршруты водного транспорта.
- Правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях, виды глистных заболеваний и меры предупреждения.
- Основные статьи расходов в семье: размер квартплаты, тарифы, порядок и периодичность оплаты электроэнергии, газа, телефона и др.
- Название материала, используемого на занятиях, слова, обозначающие понятия, указанные в программе, и использовать их в речи.

### **Учащиеся должны уметь:**

- Выбирать косметические средства в зависимости от состояния кожи, времени года.

- Купать, одевать, пеленать куклу, кормить, содержать в порядке детскую постель, игрушки.
- Готовить изделия из разных видов теста, солить овощи, оформлять изделия.
- Культурно и вежливо вести себя при знакомстве, в общественных местах, дома, подбирать прическу, одежду, учитывая свой возраст.
- Стирать, сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, утюжка блузок и платьев.
- Выбирать покупку с учетом различных условий, подсчитывать стоимость покупок.
- Объяснить причину звонка по телефону срочного вызова, культурно разговаривать по телефону.
- Мыть кафельные стены и раковину, пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам.
- Пользоваться расписанием, покупать билет, определять стоимость проезда.
- Оказывать первую помощь при ожогах, обмороживании, помощь утопающему.
- Подсчитать расходы, снимать показатели счетчика и подсчитывать стоимость израсходованной электроэнергии, газа, воды и т. д; планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности, крупные покупки.



## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Коррекционная работа	Практическая работа
1	«Личная гигиена»	5ч	Развивать осознанное восприятие и слуховое внимание в процессе ознакомления учащихся с особенностями косметических средств. Способствовать правильному распределению внимания и расширению кругозора.	Уход за кожей лица, нанесение крема, использование масок из фруктов и овощей.
2	«Одежда и обувь»	6ч	Развивать переключаемость внимания с одного вида деятельности на другой. Расширять словарный запас и связную речь. Корректировать навыки ведения домашнего хозяйства правильно распределяя силы и внимание.	Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей.
3	«Семья»	6ч	Способствовать развитию социально-бытовой ориентировки, осуществляя связь с жизнью. Развивать осознанное внимание и восприятие при знакомстве с правилами ухода за грудными детьми.	Упражнения в купании, одевании, пеленании куклы.  Мытье детской посуды, игрушек.
4	«Культура поведения»	4ч	Активизировать воображение и логическое мышление при подборе одежды и косметических средств, в соответствии с назначением мероприятия. Развивать связную и обоснованную речь в процессе составления правил общения с противоположным полом, осуществляя взаимосвязь с жизненным опытом. Корректировать поведенческие навыки.	Сюжетно-ролевая игра «Встреча молодых людей»
5	«Жилище»	4ч	Развивать осознанное восприятие и бытовую ориентировку при распределении навыков уборки жилого помещения, в соответствии с его назначением. Активизировать мыслительную деятельность, общую и мелкую моторику при практической отработке полученных знаний.	Мытье кафельных стен, раковин.

6	«Транспорт»	4ч	Способствовать развитию осознанного восприятия и мыслительной деятельности при формировании представлений о автотранспорте, опираясь на жизненный опыт учащихся. Корректировать внимание и поведенческие навыки в процессе экскурсий.	Рассчитать стоимость проезда, определить время и место отправления.
7	«Торговля»	4ч	Активизировать зрительную память и внимание, логическое мышление при определении назначения и выделения отличий и сходств рынков и магазинов. Развивать аналитико-синтетическую деятельность. Расширять словарный запас, осуществляя взаимосвязь с жизнью.	Экскурсия на рынок, нахождение более низких цен на одноименную продукцию.
8	«Средства связи. Телефон»	6ч	Развивать бытовую направленность восприятия и внимания в процессе практической деятельности. Развивать наблюдательность и способность правильно распределять внимание при ознакомлении с работой телеграфа.	Пользование телефоном-справочником. Сюжетно-ролевая игра «Справочная служба»
9	«Питание»	15ч	Активизировать мыслительную и речевую деятельность при знакомстве с видами и значением выпечек. Развивать логическое мышление и воображение при составлении меню, учитывая принятые требования. Развивать мелкую моторику рук, зрительное и слуховое восприятие в процессе приготовления блюд.	Приготовление блюд из теста. Заготовка продуктов впрок. Запись рецептов.
10	«Учреждения, организации и предприятия»	1ч	Способствовать развитию аналитико-синтетической деятельности при формировании представлений о назначении органов власти и их разнообразии. Активизировать осознанное восприятие и логическое мышление.	Заполнение бланков
11	«Экономика домашнего хозяйства»	6ч	Развивать речевую и мыслительную деятельность при изучении бюджета семьи, осуществляя практическую направленность и взаимосвязь с жизнью. Обогащение словарного запаса. Развитие зрительного внимания при оформлении необходимых документов. Осуществлять	Упражнение в определении суммы доходов семьи за месяц, год. Упражнение в планировании расходов на месяц, по статьям расходов с выбором наиболее необходимого в

			взаимосвязь с математикой при оформлении расчетных записей.	данный период: зимой, весной, летом, осенью.
12	«Медицинская помощь»	7ч	Развивать речевую и мыслительную деятельность при изучении темы. Обогащение словарного запаса.	Обработка ран при микротравмах. Наложение жгута, давящей повязки.

### **Формы оценивания:**

Контрольные работы по предмету «Основы социальной жизни» программой не предусмотрены.

Оценочная деятельность состоит из фронтального и индивидуального письменного и устного опроса с использованием:

- Тестов
- Буквенных и цифровых заданий (карточек-заданий)
- Практических работ.

### **Оценка устных результатов.**

«5» ставится, если учащийся полностью усвоил учебный материал, может изложить его своими словами, самостоятельно подтверждает ответ конкретными примерами, правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы учителя.

«4» ставится, если учащийся в основном усвоил учебный материал, допускает незначительные ошибки в его изложении, подтверждает ответ конкретными примерами, правильно отвечает на дополнительные вопросы учителя.

«3» ставится, если учащийся не усвоил существенную часть учебного материала, допускает значительные ошибки в его изложении своими словами, затрудняется подтвердить ответ конкретными примерами, слабо отвечает на дополнительные вопросы учителя.

«2» ставится, если учащийся полностью не усвоил учебный материал, не может изложить его своими словами, не может привести конкретные примеры и ответить на дополнительные вопросы учителя.

### **Оценка практической работы.**

«5» ставится, если полностью соблюдались правила трудовой и технической дисциплины, работа выполнялась самостоятельно, тщательно спланирован труд и соблюдался план работы, предложенный учителем, рационально организовано

рабочее место, полностью соблюдались общие правила техники безопасности, отношение к труду добросовестное, к инструментам – бережное, к продуктам - экономное.

«4» ставится, если работа выполнялась самостоятельно, допущены незначительные ошибки в планировании труда, организации рабочего места, которые исправлялись самостоятельно, полностью выполнялись правила трудовой и технической дисциплины, правила техники безопасности.

«3» ставится, если самостоятельность в работе была низкой, допущены нарушения трудовой и технической дисциплины, техники безопасности, организации рабочего места.

«2» ставится, если самостоятельность в работе отсутствовала, допущены грубые нарушения правил трудовой и технической дисциплины, правил техники безопасности, которые повторялись после замечаний учителя.

### Календарно – тематический план 1 четверть

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
	<b>Тема № 1. Личная гигиена.</b>	<b>5</b>	
1	Особенности личной гигиены в жизни подростка. Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.	1	
2	Особенности ухода за кожей лица, волосами. <b>Практическая работа:</b> мытье тела и волос.	1	
3	Пользование шампунем в соответствии с типом волос. Средства. Особенности ухода за волосами.	1	
4	<b>Практическая работа:</b> подбор шампуня для мытья волос с учетом их состояния.	1	
5	Особенности ухода за кожей лица. Определение типа кожи. <b>Практическая работа:</b> подбор мыла для мытья кожи с учетом ее состояния.	1	
	<b>Тема № 2. Одежда и обувь.</b>	<b>7</b>	
6	Значение продления срока службы одежды. Виды штопки, наложение заплат.	1	
7	<b>Практическая работа:</b> ремонт одежды (штопка и наложение заплат).	1	
8	Использование бытовой техники при стирке белья из х/б тканей.	1	
9	Стирка изделий из шёлка вручную. <b>Практическая работа:</b> стирка изделий из шелка вручную.	1	
10	Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды.	1	
11	<b>Практическая работа:</b> глажение белья, брюк, спортивной одежды.	1	

12	Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.	1	
	<b>Тема № 3. Семья.</b>	<b>4</b>	
13	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.	1	
14	<b>Практическая работа:</b> уход за младшими детьми.	1	
15	Разучивание тихих и подвижных игр.	1	
16	<b>Практическая работа:</b> играем вместе с малышом дома	1	
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	

### Календарно – тематический план 2 четверть

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
	<b>Тема №1. Питание.</b>	<b>12</b>	
17	Виды питания. Рациональное питание.	1	
18	<b>Практическая работа.</b> Чтение рецептов, подбор продуктов.	1	
19	Использование механических и электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи.	1	
20	<b>Практическая работа.</b> Знакомство с инструкцией устройства и правилами пользования механическими и электробытовыми приборами.	1	
21	Значение первых и вторых блюд и их приготовление из овощей, рыбных и мясных продуктов.	1	
22	<b>Практическая работа.</b> Приготовление блюд из овощей. Приготовление щей из свежей капусты.	1	
23	Приготовление первых и вторых блюд из рыбы. Требования к качеству готовых блюд.	1	
24	<b>Практическая работа.</b> Приготовление рыбных котлет.	1	
25	Приготовление первых и вторых блюд из мяса.	1	
26	<b>Практическая работа.</b> Приготовление мясных котлет. Приготовление картофельной запеканки.	1	
27	Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, неделю. Требования к составлению меню.	1	
28	<b>Практическая работа.</b> Приготовление киселя, компота.	1	

	<b>Тема № 2. Жилище.</b>	<b>4</b>	
29	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Санитарная обработка помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету.	1	
30	<b>Практическая работа:</b> сухая и влажная уборка помещения, использование пылесоса. Подбор моющих средств.	1	
31	Способы и средства ухода за полом в зависимости от покрытия.	1	
32	<b>Практическая работа:</b> мытьё полов.	1	
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	



### Календарно – тематический план 3 четверть

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
	<b>Тема № 1. Транспорт.</b>	<b>4</b>	
33	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзал, его назначение, основные службы. Расписание поездов.	1	
34	<b>Экскурсия на железнодорожный вокзал:</b> службы вокзала, определение пункта назначения.	1	
35	Виды пассажирских вагонов, их назначение, устройство. Формы приобретения железнодорожных билетов, стоимость.	1	
36	<b>Практическая работа:</b> сюжетная игра «Билетная касса».	1	
	<b>Тема № 2. Культура поведения.</b>	<b>4</b>	
37	Правила приёма приглашения в гости и формы отказа.	1	
38	<b>Практическая работа:</b> запись правил приглашения в гости, сюжетная игра «Приглашение в гости», составление текста письменного приглашения.	1	
39	Подготовка к поездке в гости: внешний вид, подарок. Правила поведения в гостях.	1	
40	<b>Практическая работа:</b> сюжетная игра «В гости к.....»	1	
	<b>Тема № 3. Торговля.</b>	<b>6</b>	
41	Универмаги, универсамы, сельмаг, сельпо их значение.	1	
42	<b>Практическая работа:</b> дидактическая игра «Магазин».	1	
43	Отделы магазинов. Распродажа товара по сниженным ценам. Стоимость товаров.	1	
44	<b>Практическая работа:</b> дидактическая игра «Магазин».	1	
45	Порядок приобретения товара, оплата, хранение чека.	1	

46	<b>Экскурсия в магазин:</b> знакомство с отделами магазина, видами товаров, приобретение товара, проверка чека.	1	
	<b>Тема № 4. Медицинская помощь.</b>	<b>7</b>	
47	Виды доврачебной помощи.	1	
48	<b>Практическая работа:</b> оказание первой медицинской помощи: вызов скорой помощи, измерение температуры, обработка ран.	1	
49	Первая помощь при травмах: вывих, растяжение.	1	
50	<b>Практическая работа:</b> наложение тугой повязки.	1	
51	Меры по предупреждению переломов. Первая помощь при переломах.	1	
52	<b>Практическая работа:</b> Экскурсия в травмпункт, наблюдения за накладыванием гипса.	1	
53	Лекарственные растения в домашней аптечке.	1	
	<b>Итого</b>	<b>21</b>	

### Календарно – тематический план 4 четверть

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
	<b>Тема № 1 Средства связи.</b>	<b>7</b>	
54	Виды бандеролей, порядок их отправления, упаковка.	1	
55	<b>Практическая работа:</b> заполнение описи, бланков на отправку бандероли.	1	
56	Посылка. Порядок отправления стоимость пересылки.	1	
57	<b>Практическая работа:</b> определение стоимости отправки посылки	1	
58	Посылка. Виды и способы упаковки. Порядок отправления стоимость пересылки.	1	
59	<b>Практическая работа:</b> заполнение описи, бланков на отправку посылки, определение стоимости отправки.	1	
60	<b>Экскурсия на почту.</b>	1	
	<b>Тема № 2 Учреждения, организации и предприятия.</b>	<b>2</b>	
61	Промышленные предприятия города, района, их значение для жителей города.	1	
62	Презентация: промышленное предприятие для ознакомления с их деятельностью и основными профессиями.	1	
	<b>Тема № 3 Экономика домашнего хозяйства.</b>	<b>5</b>	
63	Бюджет семьи. Виды источников дохода, условия и порядок их получения.	1	
64	<b>Практическая работа:</b> определение суммы дохода семьи за месяц.	1	
65	Основные статьи расходов семьи. Оплата жилья. Правила экономии.	1	
66,67	<b>Практическая работа:</b> подсчёт расходов на день, неделю, месяц. Снятие показаний счётчика, заполнение квитанции	2	
68	Итоговое тестирование за год	1	
	<b>Итого</b>	<b>15</b>	

## ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### Дидактическое и методическое обеспечение

1. *Бгажнокова И.М.* Психология умственно отсталого школьника. М., 1987.
2. *Выготский Л.С.* Проблемы дефектологии. М., 1995.
3. *Тин А.А.* Приемы педагогической техники. 4-е изд. М., 2002.
4. *Дементьева Н.Ф., Шатанова Е.Ю.* Характеристика обучения умственно отсталых людей, находящихся в психоневрологических домах-интернатах//Дефектология. М., 1987. № 3.
5. *Дементьева Н.Ф.* Роль семьи в воспитании и обучение детей с особыми нуждами. М., 1996.
6. *Дульнев Г.М.* Учебно-воспитательная работа во вспомогательной школе. М., 1967.
7. *Занков Л.В.* Вопросы психологии учащихся вспомогательной школы. М., 1954.
8. Коррекционно-образовательная программа для детей с выраженными интеллектуальными нарушениями. СПб., 1996.
9. Практический материал к урокам СБО в специальной (коррекционной) школе VIII вида С.А.Львова «Владос», 2010.
10. *Т.А. Девяткова, Л.Л. Кочетова* Социально-Бытовая Ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. 2003.