

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Нижнедобринская средняя школа
Камышинского муниципального района Волгоградской области**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ШМО предметов
гуманитарного цикла



Смирнова О.В.

Протокол №1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ
Нижнедобринская СШ



Пастарняк Н.Д.

Приказ № 110 от 30.08.2024 г.

Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Основы социальной жизни»
для обучающихся 7* класса
(интеллектуальные нарушения)
Учитель: Артюхина А.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету "Основы социальной жизни" для 7 класса
разработана на основе:

- 1) Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. с последними изменениями;
- 2) Приказ Министерства просвещения РФ № 1026 от 24.11.2022 г. «Об утверждении федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- 3) Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант 1 МКОУ Нижнедобринской СШ.
- 4) Учебный план МКОУ Нижнедобринской СШ для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 1) на 2024-2025 учебный год.

I. 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 самообслуживания, 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.

Общий объем учебного времени в 7 классе составляет 67 часов в год (2 часа в неделю).

IV. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 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;

Минимальный уровень	Достаточный уровень
Личная гигиена	
Рассказывать о правилах личной гигиены. Называть санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной и унитазом. Рассказывать о правилах смены одежды, нательного и постельного белья. Различать индивидуальные предметы гигиены.	Соблюдать и выполнять правила личной гигиены подростка. Характеризовать индивидуальные предметы гигиены. Выполнять санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной и унитазом. Соблюдать правила смены одежды, нательного

	и постельного белья.
Одежда	
Выполнять мелкий ремонт одежды под руководством учителя. Знать особенности стирки цветного и белого белья. Рассказывать правила пользования моющими средствами. Рассказывать о последовательности и особенности утюжки одежды из различных тканей. Называть предприятия по химической чистке одежды, виды оказываемых ими услуг.	Ремонтировать разорванные места одежды. Стирать белое белье вручную и с помощью стиральной машины. Гладить одежду и белье. Называть правила пользования моющими средствами. Знакомится с устройством стиральной машины и правилами пользования ею. Соблюдать санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды, стирке вручную и с помощью стиральной машины. Характеризовать предприятия по химической чистке одежды, виды оказываемых ими услуг. Рассказывать о правилах подготовке вещей к сдаче в чистку.
Питание	
Рассказывать санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи. Называть электробытовые приборы при приготовлении пищи. Рассказывать о способах обработки овощных, мясных и рыбных продуктов. Готовить обед, оформлять готовые блюда, сервировать стол под руководством учителя.	Соблюдать санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи. Использовать электробытовые приборы при приготовлении пищи. Рассказывать о способах и последовательности обработки овощных, мясных и рыбных продуктов. Характеризовать последовательность приготовления блюд. Готовить обед Оформлять готовые блюда. Сервировать стол к обеду.
Семья	
Одевать малышей на прогулку. Помогать малышам при уборке игрушек.	Владеть навыками оказания помощи родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.

Разучивать тихие и подвижные игры.	Объяснять детям младшего возраста правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры.
Культура поведения	
Рассказывать о правилах поведения при встрече, в гостях, при вручении и приеме подарков.	Объяснять правила поведения при встрече, в гостях, при вручении и приеме подарков.
Жилище	
Выполнять элементарную уборку помещения. Называть моющие средства, используемые при уборке и мытье окон. Рассказывать о правилах ухода за мебелью в зависимости от ее покрытия. Ухаживать за животными.	Производить регулярную и сезонную уборку жилого помещения. Различать виды моющих средств, используемых при уборке и мытье окон. Ухаживать за мебелью в зависимости от ее покрытия. Объяснять правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных в доме. Рассказывать о правилах содержания в доме собаки, кошки и попугая.
Транспорт	
Называть функции железнодорожного транспорта, виды пассажирских вагонов, справочных служб, виды камер хранения. .	Рассказывать о функциях железнодорожного транспорта, типах пассажирских вагонов, видах справочных служб и камерах хранения, о сроках и месте возврата билетов. Ориентироваться в расписании. Приобретать билеты в железнодорожной кассе. Обращаться за справкой в справочное бюро вокзала, центральную железнодорожную справочную по телефону.
Торговля	
Называть основные виды универсальных и специализированных магазинов, их отделы. Рассказывать об ассортименте некоторых отделов промтоварных магазинов. Совершать покупки некоторых товаров под	Характеризовать основные виды универсальных и специализированных магазинов. Ориентироваться в ассортименте некоторых отделов промтоварных магазинов. Приобретать некоторые товары в

руководством взрослых. Соблюдать правила поведения в магазине.	продовольственном магазине. Подсчитывать стоимость покупок. Соблюдать правила поведения в магазине.
Средства связи	
Называть перечень, посылаемых предметов, максимальный вес и стоимость посылаемых предметов. Рассказывать о видах и способах упаковки бандероли. Заполнять бланки для отправки бандероли с помощью учителя.	Составлять перечень предметов, посылаемых бандеролью. Знать максимальный вес и стоимость посылаемых предметов. Классифицировать виды и способы упаковки бандеролей. Заполнять бланки на отправку бандеролей. Составлять опись посылаемых предметов. Упаковывать бандероль.
Медицинская помощь	
Называть медикаменты входящие в состав домашней аптечки. Называть местные лекарственные растения. Рассказывать о правилах оказания первой медицинской помощи при микротравмах. Обрабатывать раны и накладывать повязки с помощью педагога.	Рассказывать о составе домашней медицинской аптечки, правила применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки. Распознавать местные лекарственные растения. Объяснять правила обработки раны и наложения повязки, меры по предупреждению осложнений после микротравм. Рассказывать о правилах оказания первой медицинской помощи при сильных ушибах, при растяжении и вывихах. Пользоваться термометром. Готовить отвары и настои из лекарственных растений. Обрабатывать раны и накладывать повязки.
Учреждения, организации и предприятия	
Называть промышленные объекты г. Новокузнецка, виды выпускаемой продукции, рабочие профессии.	Классифицировать промышленные объекты г. Новокузнецка, виды выпускаемой продукции, рабочие профессии.
Экономика домашнего хозяйства	
Понимать назначение денег.	Понимать назначение денег.

Подсчитывать бюджет семьи под руководством педагога.	Подсчитывать бюджет семьи.
Составлять доверенность на получение заработной платы под руководством педагога.	Составлять доверенность на получение заработной платы.

- 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;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 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.

Содержание учебного предмета

1. Личная гигиена - 4 ч.
Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены. Санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, туалетом. Правила сохранения чистоты и здоровья тела. Гигиена одежды, нательного и постельного белья.
2. Одежда - 8 ч.
Ремонт разорванных мест одежды, штопка. Ремонт разорванных мест одежды, штопка, утюжка. Пр.р. Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины.

Стирка хлопчатобумажного белья вручную. Пр.р. Утюжка белья, брюк, спортивной одежды. Утюжка белья, брюк. Пр.р. Химчистка. Виды услуг. Правила пользования. Экскурсия в химчистку.
3. Питание - 12 ч.
Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда. Третьи блюда. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи. Приготовление закусок. Приготовление горячих бутербродов. Пр.р. Первые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Приготовление щей из свежей капусты с картофелем. Пр.р. Вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Приготовление второго блюда из мясных консервов с отварным картофелем и сметанным соусом. Пр.р. Приготовление третьих блюд. Компот из сухофруктов. Приготовление компота из сухофруктов. Пр.р. Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи. Сервировка стола к обеду.
4. Семья - 4 ч.
Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми. Оказание помощи в одевании малышей на прогулку. Пр.р. Разучивание тихих и подвижных игр. Подвижные игры на улице с детьми младшего возраста. Пр.р.
5. Культура поведения - 4 ч.
Поведение в гостях. Правила поведения при встрече и расставании. Подарки. Правила вручения и приемов подарков. Изготовление сувенира. Пр.р.
6. Жилище- 8 ч.
Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету. Сухая и влажная уборка помещения. Пр.р. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уборка помещения. Мытье зеркал. Пр.р. Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия. Чистка мягкой мебели. Пр.р. Животные в доме (кошка, собака, попугай). Правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных дома.
7. Транспорт - 4 ч.
Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы. Справочная служба железнодорожного вокзала, расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Приобретение билетов. Камеры хранения багажа. Экскурсия на железнодорожный вокзал.
8. Торговля - 4 ч.
Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение магазинов. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров. Экскурсия в промтоварный магазин. Приобретение товаров в промтоварном магазине. Пр.р.
9. Средства связи - 4 ч.

Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок отправления бандеролей. Упаковка бандеролей. Стоимость пересылки. Заполнение бланков на отправку бандеролей. Пр.р. Экскурсия на почту.
10. Медицинская помощь - 6 ч.
Домашняя аптечка. Термометр. Измерение температуры тела с помощью термометра. Пр.р. Лекарственные растения. Заваривание травяного настоя. Пр.р. Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах. Наложение повязки на рану, поврежденную конечность. Пр.р.
11. Учреждения, организации и предприятия - 4 ч.
Промышленные объекты г. Новокузнецка. Названия цехов и отделов, имеющих на предприятиях. Виды выпускаемой продукции. Названия рабочих специальностей. Экскурсия на промышленное предприятие.
12. Экономика домашнего хозяйства - 6 ч.
Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение в нашей жизни. Бюджет семьи. Источник дохода. Заработная плата членов семьи, пенсия. Определение дохода семьи. Пр.р. Мелкие расходы. Составление доверенности на получение зарплаты. Пр.р.

**Тематическое планирование с определением основных
видов учебной деятельности**

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Виды учебной деятельности обучающихся
1.	Личная гигиена	4	Рассказывают о правилах соблюдения личной гигиены подростка (девушки и юноши). Объясняют правила смены одежды, нательного и постельного белья. Определяют санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, унитазом.
2.	Одежда	8	Определяют вид ремонта одежды.

			Называют моющие средства для стирки белья. Рассказывают об устройстве стиральной машины и правила пользования ею. Объясняют санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды, стирке вручную и с помощью стиральной машины. Различают особенности утюжки одежды из различных тканей, а так же постельного белья, полотенец, скатертей. Характеризуют предприятия по химической чистке одежды, виды оказываемых ими услуг. Перечисляют правила подготовки вещей к сдаче в чистку.
3.	Питание	12	Классифицируют способы обработки овощных, мясных, рыбных продуктов. Определяют последовательность приготовления блюд. Характеризуют возможности использования электробытовых приборов при приготовлении пищи, правила пользования ими. Называют санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи. Рассказывают о правилах пользования столовыми приборами.
4.	Семья	4	Перечисляют названия тихих и подвижных игр. Объясняют детям младшего школьного возраста правила игры и играют с ними.
5.	Культура поведения	4	Рассказывают о правилах поведения при встрече и расставании. Называют правила поведения в гостях. Перечисляют правила вручения и приема подарков.
6.	Жилище	8	Называют последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения. Определяют способы и периодичность ухода за окнами. Перечисляют виды моющих средств, используемых при уборке и мытье окон.

			Объясняют правила ухода за мебелью в зависимости от ее покрытия. Рассказывают о правилах соблюдения гигиены жилища при наличии животных в доме.
7.	Транспорт	4	Определяют назначение вокзалов и основных служб вокзалов. Рассказывают о порядке приобретения билетов, порядке сдачи и получении багажа в камере хранения. Перечисляют функции железнодорожного транспорта. Называют виды пассажирских вагонов. Определяют примерную стоимость билета в зависимости от вида вагона и дальности расстояния. Различают виды камер хранения, сроки и стоимость хранения багажа. Называют виды справочных служб.
8.	Торговля	4	Характеризуют универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Объясняют назначение магазинов. Перечисляют ассортимент некоторых отделов промтоварных магазинов. Определяют стоимость отдельных товаров. Рассказывают о правилах поведения в магазине.
9.	Средства связи	4	Классифицируют виды бандеролей. Рассказывают о порядке отправления бандеролей. Определяют перечень предметов, посылаемых бандеролью. Называют максимальный вес и стоимость посылаемых предметов. Различают виды и способы упаковки бандеролей.
10.	Медицинская помощь	6	Определяют состав домашней аптечки. Рассказывают о правилах применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки. Перечисляют местные лекарственные растения. Объясняют правила обработки раны и наложения

			повязки, меры по предупреждению осложнений после микротравм. Знакомятся с правилами оказания первой медицинской помощи при сильных ушибах, при растяжении и вывихах.
11.	Учреждения, организации и предприятия	4	Называют промышленные объекты г. Новокузнецка. Перечисляют названия цехов и отделов, имеющих на предприятиях. Классифицируют виды выпускаемой продукции.
12.	Экономика домашнего хозяйства	6	Знакомятся с понятие "Деньги", "Семейный бюджет". Перечисляют составные части бюджета семьи. Планируют бюджет семьи. Определяют сколько можно иметь денег на мелкие расходы.
Всего 68 ч.			

Календарно- тематическое планирование

№ уро ка	Дата	Тема урока	При меча ния
		Личная гигиена – 4 ч.	
1	2.09	Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены.	
2	4.09	Санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, туалетом.	
3	9.09	Правила сохранения чистоты и здоровья тела.	

4	11.09	Гигиена одежды, нательного и постельного белья.	
		Одежда – 8 ч.	
5	16.09	Ремонт разорванных мест одежды, штопка.	
6	18.09	Ремонт разорванных мест одежды, штопка, утюжка. Пр.р.	
7	23.09	Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины.	
8	25.09	Стирка хлопчатобумажного белья вручную. Пр.р.	
9	30.09	Утюжка белья, брюк, спортивной одежды.	
10	2.10	Утюжка белья, брюк. Пр.р.	
11	7.10	Химчистка. Виды услуг. Правила пользования.	
12	9.10	Экскурсия в химчистку.	
		Питание – 6 ч.	
13	14.10	Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда. Третьи блюда.	
14	16.10	Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи.	
15	21.10	Приготовление закусок.	
16	6.11	Приготовление горячих бутербродов. Пр.р.	
17	11.11	Первые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов.	
18	13.11	Приготовление щей из свежей капусты с картофелем. Пр.р.	
		Питание – 6 ч.	
19	18.11	Вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов.	
20	20.11	Приготовление второго блюда из мясных консервов с отварным картофелем и сметанным соусом. Пр.р.	
21	25.11	Приготовление третьих блюд. Компот из сухофруктов.	
22	27.11	Приготовление компота из сухофруктов. Пр.р.	
23	2.12	Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи.	
24	4.12	Сервировка стола к обеду.	
		Семья– 4 ч.	
25	9.12	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.	
26	11.12	Оказание помощи в одевании малышей на прогулку. Пр.р.	
27	16.12	Разучивание тихих и подвижных игр.	
28	18.12	Подвижные игры на улице с детьми младшего возраста. Пр.р.	

		Культура поведения– 4 ч.	
29	23.12	Поведение в гостях.	
30	25.12	Правила поведения при встрече и расставании.	
31	8.01	Подарки. Правила вручения и приемов подарков.	
32	13.01	Изготовление сувенира. Пр.р.	
		Жилище –8 ч.	
33	15.01	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету.	
34	20.01	Сухая и влажная уборка помещения. Пр.р.	
35	22.01	Санитарная обработка помещения в случае необходимости.	
36	27.01	Уборка помещения. Мытье зеркал. Пр.р.	
37	29.01	Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия.	
38	3.02	Чистка мягкой мебели. Пр.р.	
39	5.02	Животные в доме (кошка, собака, попугай).	
40	10.02	Правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных дома.	
		Транспорт- 4 ч.	
41	12.02	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы.	
42	17.02	Справочная служба железнодорожного вокзала, расписание поездов.	
43	19.02	Виды пассажирских вагонов. Приобретение билетов. Камеры хранения багажа.	
44	26.02	Экскурсия на железнодорожный вокзал.	
		Торговля – 4 ч.	
45	3.03	Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение магазинов.	
46	5.03	Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.	
47	12.03	Экскурсия в промтоварный магазин.	
48	17.03	Приобретение товаров в промтоварном магазине. Пр.р.	
		Средства связи – 4 ч.	
49	19.03	Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок отправления бандеролей.	
50	2.04	Упаковка бандеролей. Стоимость пересылки.	

51	7.04	Заполнение бланков на отправку бандеролей. Пр.р.	
52	9.04	Экскурсия на почту.	
		Медицинская помощь – 6 ч.	
53	14.04	Домашняя аптечка. Термометр.	
54	16.04	Измерение температуры тела с помощью термометра. Пр.р.	
55	21.04	Лекарственные растения.	
56	23.04	Заваривание травяного настоя. Пр.р.	
57	28.04	Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах.	
58	30.04	Наложение повязки на рану, поврежденную конечность. Пр.р.	
		Учреждения, организации, предприятия - 4 ч.	
59	5.05	Промышленные предприятия, заводы нашего города.	
60	7.05	Названия цехов и отделов, имеющихся на предприятиях.	
61	12.05	Виды выпускаемой продукции. Названия рабочих специальностей.	
		Экономика домашнего хозяйства - 4 ч.	
62	14.05	Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение в нашей жизни.	
63	19.05	Бюджет семьи. Источник дохода.	
64	21.05	Заработная плата членов семьи, пенсия.	
65	26.05	Определение дохода семьи. Пр.р. Мелкие расходы. Повторение	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 284904154893307766464458434654888258361777585632

Владелец Иванова Валентина Алексеевна

Действителен с 02.09.2024 по 02.09.2025