

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

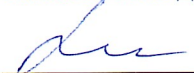
Комитет образования, науки и молодёжной политики Волгоградской области

Администрация Камышинского муниципального района Волгоградской области

МКОУ Нижнедобринская СШ

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Л.В. Савельева

протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МКОУ Нижнедобринской СШ

 Н.Д. Пастарняк

приказ № 110 от 30.08.2024 г.

Адаптивная основная общеобразовательная программа

**ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)**

на 2024-2025 учебный год

**учебного предмета
«Основы социальной жизни»**

с. Нижняя Добринка 2024 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» для обучающихся 10 класса разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) – приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1);
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, коррекционным курсам

• Учебные занятия по предмету «Основы социальной жизни» направлены на практическую подготовку обучающихся 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 психофизических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений.

На изучение учебного предмета за весь период обучения отводится 68 часов:

- 10 класс- 2 часа в неделю (68 часов в год): 34 часа – очного обучения и 34 часа самостоятельной работы

Цель изучения учебного предмета «Основы социальной жизни»:

Практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в социуме.

Основные задачи.

Образовательные: расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;

- формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;
- ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;
- практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности;
- формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;

Коррекционные: коррекция недостатков психического развития (психических функций и познавательной деятельности);

- развитие различных видов мышления: (наглядно-образного; словесно-логического);
- развитие основных мыслительных операций: (умения сравнивать, анализировать, выделять сходство и различие понятий, работать по инструкциям, алгоритму, планировать деятельность).

Воспитательные: усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);

- развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

Результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- овладение 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 этических 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.

Предметные результаты.

Минимальный уровень:

- различение отдельных видов продуктов, относящихся к разным группам по их основным характеристикам;
- самостоятельное приготовление несложных блюд (бутербродов, салатов, вторых блюд);

- соблюдение санитарно-гигиенических требований к процессу приготовления пищи и требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- выполнение (под руководством учителя) мелкого ремонта и обновление одежды;
- решение типовых практических задач (под руководством педагога) посредством обращения в торговые предприятия и предприятия бытового обслуживания;
- самостоятельное совершение покупок товаров повседневного спроса и знание способов определения правильности отпуска товаров;
- пользование различными средствами связи, включая Интернет средства;
- знание и соблюдение санитарно-гигиенических правил для девушек и юношей;
- знание основных мер по предупреждению инфекционных заболеваний;
- знание основных правил ухода за больным;
- коллективное планирование семейного бюджета;
- заполнение различных деловых бумаг (с опорой на образцы), необходимых для дальнейшего трудоустройства;
- соблюдение морально-этических норм и правил современного общества.

Достаточный уровень:

- знание способов хранения и переработки продуктов питания;
- составление ежедневного и праздничного меню из предложенных продуктов питания;
- составление сметы расходов на продукты питания в соответствии с меню;
- самостоятельное приготовление известных блюд (холодных и горячих закусок, первых и вторых блюд);
- выбор необходимого товара из ряда предложенных в соответствии с его потребительскими характеристиками;
- навыки обращения в различные учреждения и организации;
- ведение конструктивного диалога с работниками учреждений и организаций;
- пользование услугами предприятий службы быта, торговли, связи, медицинской помощи, государственных учреждений и учреждений по трудоустройству для решения практически значимых задач;
- знание основных статей семейного бюджета;
- самостоятельный расчет расходов и доходов семейного бюджета;
- самостоятельное заполнение документов, необходимых для приема на работу (заявление, резюме, автобиография).

Раздел	Содержание раздела
Личная гигиена	Правила ухода за кожей лица. Приемы нанесения косметических средств на лицо, шею. Макияж. Маникюр. Бритье.
Одежда и обувь	Правила стирки и сушки одежды из шерстяных и синтетических тканей. Глажение фасонного белья. ТБ при работе с утюгом. Предприятия химической чистки одежды. Заполнение бланка сдачи белья в химчистку.
Питание	Санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи. Правила ТБ при приготовлении пищи. Способы консервирования овощей, фруктов, ягод. Заморозка овощей, фруктов, ягод. Правила составления меню. Виды теста. Приготовление песочного теста. Выпечка печенья. «Цветаевский» пирог. Приготовление блинов.
Семья	Уход за грудным ребенком. Кормление грудного ребенка. Капание малыша. Пеленание. Санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды и других детских принадлежностей.
Культура поведения	Правила поведения юноши и девушки при знакомстве. Требования к внешнему виду молодых людей. Дресс-код.
Жилище	Уборка кухни и санузла. Техники безопасности при уборке кухни, санузла.
Транспорт	Основные маршруты общественного транспорта. Правила безопасной поездки на общественном транспорте. Водный транспорт. Правила безопасной поездки на речном и морском видах транспорта.
Торговля	Рынок. Отличия магазина от рынка. Права покупателя. Выбор продукции в соответствии с ее качеством.

Средства связи	Виды телефонной связи. Правила культурного разговора. Номера срочных вызовов пожарной службы, милиции, скорой помощи, службы газа. Оплата мобильной связи. Выбор тарифа.
Медицинская помощь	Приемы оказания первой помощи при несчастных случаях. Приемы оказания первой помощи спасенному из водоема. Меры предупреждения несчастных случаев. Первая помощь при поражении электрическим током.
Учреждения и организации	МФЦ. Префектура. Соцзащита. Муниципалитет. Обращение с вопросами и просьбами к работникам муниципальных учреждений.
Экономика домашнего хозяйства	Составные части бюджета семьи и их размер. Основные статьи расходов в семье. Правила экономии. Порядок и периодичность оплаты коммунальных услуг. Значение и обязанности департамента ЖКХ. Снятия показания счетчиков воды и электроэнергии. Сбережения.

Календарно-тематический план. 10 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Название раздела</i>	<i>Содержание раздела</i>	<i>Кол- во часов</i>	<i>дата</i>
1-4	Личная гигиена - 4	Правила ухода за кожей лица. Приемы нанесения косметических средств на лицо, шею. Макияж. Маникюр.	1 1 2	
5-10	Одежда и обувь - 6	Правила стирки и сушки одежды из шерстяных и синтетических тканей. Глажение фасонного белья. ТБ при работе с утюгом. Предприятия химической чистки одежды. Заполнение бланка сдачи белья в химчистку. Контрольная работа	1 1 1 1 1 1	
11.-23	Питание – 12 ч.	Санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи.	1	

		Правила ТБ при приготовлении пищи.		1
		Способы консервирования овощей, фруктов, ягод.		1
		Заморозка овощей, фруктов, ягод.		2
		Правила составления меню.		1
		Виды теста.		1
		Приготовление песочного теста.		1
		Выпечка печенья.		1
		Цветашевский» пирог.		1
		Приготовление блинов.		1
		Практическая работа		1
24.- 27	Семья-4	Уход за грудным ребенком. Кормление грудного ребенка. Купание малыша. Пеленание. Санитарное-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды и других детских принадлежностей. Практическая работа		1 1 1 1
28.- 29.	Культура поведения- 2 часа	Правила поведения юноши и девушки при знакомстве. Требования к внешнему виду молодых людей. Дресс-код.		2
30- 34.	Жилище – 4 часа	Уборка кухни и санузла. Техники безопасности при уборке кухни, санузла.		2 2
35.-40	Транспорт -6 часов	Основные маршруты общественного транспорта. Правила безопасной поездки на общественном транспорте. Водный транспорт. Правила безопасной поездки на речном и морском видах транспорта. Практическая работа Контрольная работа		1 1 1 1 1 1
41 - 46.	Торговля – 6 часов	Рынок. Отличия магазина от рынка. Права покупателя. Выбор продукции в соответствии с ее качеством. Практическая работа		1 1 1 2 1

47.-52	Средства связи – 6 часов	Виды телефонной связи. Правила культурного разговора.	1
		Номера срочных вызовов пожарной службы, милиции, скорой помощи, службы газа. Оплата мобильной связи. Выбор тарифа. Тестирование	1 1 1 1 1
53-58.	Медицинская помощь 6 часов	Приемы оказания первой помощи при несчастных случаях. Приемы оказания первой помощи спасенному из водоема. Меры предупреждения несчастных случаев. Первая помощь при поражении электрическим током. Практическая работа	1 1 1 1 2
59.-62	Учреждения, организации и предприятия 4 часа	МФЦ. Префектура. Соцзащита. Муниципалитет. Обращение с вопросами и просьбами к работникам муниципальных учреждений.	1 1 2
63.- 68	Экономика домашнего хозяйства 6 часов	Составные части бюджета семьи и их размер. Основные статьи расходов в семье. Правила экономии. Порядок и периодичность оплаты коммунальных услуг. Значение и обязанности департамента ЖКХ. Снятия показаний счетчиков воды и электроэнергии. Сбережения. Итоговая тестовая работа Повторение по итогам года	1 1 1 1 1 1 1
	Итого		68

Список литературы и интернет-ресурсов Основная литература:

1. А.Г. Галле, Л.Л. Кочеткова «Тетрадь по обслуживающему труду (для обучающихся коррекционных школ VIII вида).» 6-9 классы- М.: Аркти, 2009г.
2. А.М. Щербакова. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. М., ВЛАДОС, 2001г.

3. В.В. Гладкая «Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. Методическое пособие. – М. Изд-во НЦ ЭНАС, 2003г.
4. С.А. Львова, «Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы: Пособие для учителя» - ВЛАДЮС, 2013г.

Дополнительная литература

1. А.Р. Маллер Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии: Методическое пособие. Издание 2-е исправленное и дополненное. - М.: АРКТИ, 2002г. (Методическая библиотека).
2. В.В. Бузырев «Экономика жилищной сферы»: учебное пособие для вузов по экон. спец.-М.: Мнфра, 2004г.
3. В.И. Ермакова «Основы кулинарии»: Учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений/. – М.: Просвещение, 2002г.
4. В.И.Ермакова «Основы физиологии питания, санитарии и гигиены»: Учебное пособие для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений/. – М.: Просвещение, 2002г.
5. В.Ф. Андреев. «Золотая книга этикета»– 2-е издание исправленное и дополненное. – М.: ВЕЧЕ, 2004г.
6. Л.А. Поливалина «Большая энциклопедия домоводства». – М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 2001г.
7. Э.Н. Аюбов, Д.З. Прищепов, М.В. Муркова «Основы безопасности жизнедеятельности.» - Русское слово – 2012г.
8. Ю.В. Репин «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях»-М.:Дрофа, 2005г.

Интернет-ресурсы

1. Сайт «Московская Электронная Школа», <https://uchebnik.mos.ru/>.
2. Сайт методических разработок «1 сентября», <https://1 сентября.рф/>.
3. Сайт методических разработок «Открытый урок», <https://открытый урок.рф/>.
4. Сайт методических разработок «Мультиурок», [https:// multiurok.ru/](https://multiurok.ru/).
5. Сайт методических разработок «Социальная сеть работников образования», [https://nsportal.ru /](https://nsportal.ru/).
6. Сайт методических разработок «Инфоурок», [https://infourok.ru /](https://infourok.ru/).
7. Сайт методических разработок «Учебно-методический кабинет», <https://ped-kopilka/>.