

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Приморского края**  
**Ханкайский муниципальный округ Приморского края**  
**МБОУ СОШ № 2 с. Камень-Рыболов**

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Фирсова Е.Р.  
от «30» 08.2023



Адаптированная основная  
общеобразовательная рабочая программа  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями )  
Вариант 1  
**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**  
**«ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ» 8-9 класс**

(Приведена в соответствие с ФАООП)

Учитель: Оськина Н.В.

**С.Камень- Рыболов 2023 года**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.11.2022. № 1026, учебного плана МБОУ СОШ №2

Учебный предмет "Основы социальной жизни" имеет своей целью практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Основные задачи, которые призван решать этот учебный предмет, состоят в следующем:

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;

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

### **. Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа по учебному предмету «История Отечества» в 8-9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год. В соответствии с учебным планом школы (1 час в неделю учеба в школе и 1 час – самостоятельно)

Тематика и последовательность занятий по социально-бытовой ориентировке отражаются в классном журнале. Распределение времени на прохождение программного материала и порядок изучения тем учитель определяет по своему усмотрению.

Знания и умения оцениваются по пятибалльной системе.

## 2. Содержание учебного предмета 8 класс

**1. Личная гигиена и здоровье.** Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.

Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Значение косметики для подростка. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков). Способы сбережения здоровья.

**2. Охрана здоровья.** Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при ожогах, обморожениях, отравлениях, солнечном ударе, при отравлении, при отравлении ядовитыми грибами и ягодами. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

**3. Жилище.** Общее представление о доме.

Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате. Уборка санузла и ванной комнаты

Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).

**4. Одежда и обувь.**

Предприятия бытового обслуживания. Химчистка. Услуги химчистки.

Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.

Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды).

Хранение чека. Гарантийные средства носки.

Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года, назначения (спортивная, домашняя, выходная), вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная).

Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви.

Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви, их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.

**5. Питание.**

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности).

Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с

помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.

Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.

## **6. Транспорт.** Городской транспорт

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.

**7. Средства связи.** Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.

Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.

**8. Предприятия, организации, учреждения.** Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

## **9. Семья**

Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.

## **Содержание учебного предмета 9 класс**

### **1. Личная гигиена и здоровье**

Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.

**2. Охрана здоровья.** Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного. Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов "скорой" или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием. Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

**3. Жилище.** Общее представление о доме. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами. Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

#### **4. Одежда и обувь.**

Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви, их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.

Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг.

Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.

Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

**5. Питание.** Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей.

Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.

Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды.

Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака.

Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака.

Сервировка стола.

Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления).

Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.

Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

#### **6. Транспорт.** Городской транспорт.

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

**7. Средства связи.** Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.

Интернет-связь. Электронная почта. Видеосвязь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

### **8. Предприятия, организации, учреждения.**

Исполнительные органы государственной власти (города, района).

Муниципальные власти. Структура, назначение.

### **9. Семья.**

Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода.

Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов.

Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.

## **3. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета Основы социальной жизни 8 класс**

### **1. Минимальный уровень:**

представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;

приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;

представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;

знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;

соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;

знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;

знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения;

решение типовых практических задач под руководством педагогического работника посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;

знание названий торговых организаций, их видов и назначения;

совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;

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);

знание названий организаций социальной направленности и их назначения;

### **2. Достаточный уровень:**

знание способов хранения и переработки продуктов питания;

составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;

самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;

самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;

соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук;  
соблюдение правила поведения в доме и общественных местах;  
представления о морально-этических нормах поведения;  
некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды);  
навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);  
пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;  
знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;  
составление различных видов деловых бумаг под руководством педагогического работника с целью обращения в различные организации социального назначения.

### **3. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета Основы социальной жизни в 9 кл.**

#### **1. Минимальный уровень:**

представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;  
приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;  
представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;  
знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;  
знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;  
знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения; решение типовых практических задач под руководством педагогического работника посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;  
знание названий торговых организаций, их видов и назначения; совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;  
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);  
знание названий организаций социальной направленности и их назначения;

#### **2. Достаточный уровень:**

знание способов хранения и переработки продуктов питания;  
составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;  
самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;

самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;  
 соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук;  
 соблюдение правила поведения в доме и общественных местах;  
 представления о морально-этических нормах поведения;  
 некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды);  
 навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);  
 пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;  
 знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;  
 составление различных видов деловых бумаг под руководством педагогического работника с целью обращения в различные организации социального назначения.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 класс

| №<br>п/<br>п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |         |        |              |              | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--------------|---------------------------------------|------------------|---------|--------|--------------|--------------|--|
|              |                                       | Всего            | В школе | Сам-но | Контр работы | Практ работы |  |
| 1.           | Личная гигиена                        | 5                | 3       | 2      |              |              | «1 сентября»                                   |
| 2.           | Одежда                                | 10               | 5       | 5      |              | 1            | РЭШ  |



|    |                          |    |    |    |  |   |              |
|----|--------------------------|----|----|----|--|---|--------------|
| 3. | Питание                  | 7  | 3  | 4  |  | 1 | «1 сентября» |
| 4. | Семья                    | 6  | 4  | 2  |  |   | РЭШ          |
| 5. | Жилище                   | 9  | 5  | 4  |  | 1 | «1 сентября» |
| 6. | Охрана здоровья          | 8  | 4  | 4  |  |   | «1 сентября» |
| 7. | Транспорт                | 7  | 3  | 4  |  |   | РЭШ          |
| 8. | Средства связи           | 9  | 4  | 5  |  | 2 | «1 сентября» |
| 9. | Учреждения и организации | 7  | 3  | 4  |  | 1 | РЭШ          |
|    | Итого                    | 68 | 34 | 34 |  | 8 |              |
|    |                          |    |    |    |  |   |              |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 9 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |         |       |       |   | Практ. работы | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|---------------------------------------|------------------|---------|-------|-------|---|---------------|--|
|       |                                       | Всего            | В школе | Самно | к \ р |   |               |  |
| 1.    | Личная гигиена                        | 5                | 3       | 2     |       |   |               | «1 сентября»                                   |
| 2.    | Одежда                                | 10               | 4       | 6     |       | 1 |               | РЭШ  |
| 3.    | Питание                               | 7                | 3       | 4     |       | 1 |               | РЭШ  |

|    |                                    |           |           |           |  |          |              |
|----|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|--|----------|--------------|
| 4. | Семья                              | <b>6</b>  | <b>4</b>  | <b>2</b>  |  |          | «1 сентября» |
| 5. | Жилище                             | <b>9</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  |  |          | РЭШ          |
| 6. | Охрана<br>здоровья                 | <b>8</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  |  |          | «1 сентября» |
| 7. | Транспорт                          | <b>7</b>  | <b>4</b>  | <b>3</b>  |  |          | РЭШ          |
| 8. | Средства<br>связи                  | <b>9</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  |  | <b>1</b> | «1 сентября» |
| 9. | Учреждени<br>я и<br>организац<br>и | <b>7</b>  | <b>4</b>  | <b>3</b>  |  |          | РЭШ          |
|    | Всего                              | <b>68</b> | <b>34</b> | <b>34</b> |  | <b>3</b> |              |
|    |                                    |           |           |           |  |          |              |

### **Учебно - методический комплекс**

1.В.В. Гладкая. Основы социальной жизни (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида, М.,2020г.

2.В.П. Субчева. Основы социальной жизни Учебное пособие для специальных кор- рекционных школ VIII вида 8 класс. Коррекционная педагогика. М: Владос, 2019г.

3. С.А. Львова. Практический материал к урокам Основы социальной жизни в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида, М. 2015г.