

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Грязновская средняя общеобразовательная школа»  
Советского района Курской области**

Рассмотрено: на заседании педагогического совета протокол №1 от «31 » августа 2023г.	Согласовано: Серёгина О.А. _____ 30 августа 2023 г.	Утверждено: приказом по школе № 1-175 от 31 августа 2023г Директор школы : _____ В. П. Мазалова
--	--	---

**Адаптированная рабочая программа  
по предмету «Основы социальной жизни»  
для обучающегося с ОВЗ  
Серёгина Артёма  
8 класс  
на 2023 – 2024 учебный год**

Разработчик программы:  
Невзорова Елена Анатольевна  
Квалификация: учитель начальных классов  
первой квалификационной категории  
Педагогический стаж : 29 лет

с.Грязное

2023г

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Специальные коррекционные занятия 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.

По школьному учебному плану на уроки по Основам социальной жизни отводится 1 ч. в неделю, 35 часов в год.

Расширение социального пространства детей с умственной отсталостью на основе реализации программы «Социально-бытовая ориентировка».

Для достижения поставленных целей изучения Социально - бытовая ориентировка необходимо формирование академических и жизненных компетенций и решение следующих практических задач:

Решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию, использованию электроэнергии и др., строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда; воспитание желания и стремления к приготовлению доброкачественной пищи; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, ловкости, скорости; внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, смекалки, сообразительности воображения, фантазии, интереса к национальным традициям.

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний, умений и возможностей. 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 знакомиться 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 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 детей и т.д.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «СОЦИАЛЬНО – БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА»

Предметные результаты включают освоенные обучающимися знания и умения по предмету, готовность их применения.

Планируемыми результатами освоения учебного предмета в 8 классе является:

<b>Учащийся научится</b>	<b>Учащийся получит возможность научиться</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам;</li> <li>• понимание их значения для здорового образа жизни человека;</li> <li>• умение приготовить несложные виды блюд под руководством учителя;</li> <li>• представление о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;</li> <li>• соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи; знание отдельных видов одежды и обуви и некоторых правил ухода за ними;</li> <li>• знание правил личной гигиены, умение их выполнять под руководством взрослого;</li> <li>• знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения;</li> <li>• знание названий торговых организаций, их видов и назначения; умения совершать покупки различных видов товара под руководством взрослого.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умения самостоятельно совершать покупки различных видов товара;</li> <li>• умения ежедневного соблюдения правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;</li> <li>• умения соблюдать правила поведения в доме и общественных местах;</li> <li>• усвоение морально-этических норм поведения; навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);</li> <li>• умение обращаться в различные медицинские учреждения, вызывать врача на дом, покупать лекарства и т.д.;</li> <li>• умение пользоваться различными средствами связи, в том числе и Интернет- средствами;</li> <li>• знание основных статей семейного бюджета, умение вести его расчет;</li> <li>• составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения.</li> </ul>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1	Личная гигиена	2
2	Одежда и обувь	6
3	Питание	10
4	Семья	6
5	Жилище	6
6	Культура поведения	5
	Итого	35 часов

#### **Личная гигиена**

Значение косметики для юноши и девушки. Выбор косметических средств. Правила и приемы ухода за кожей лица. Практическая работа «Маски из овощей и фруктов». Значение здоровья для жизни и деятельности человека. Средства и способы сбережения здоровья.

#### **Одежда и обувь**

Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей. Стирка изделий в домашних условиях. Практическая работа «Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей». Правила и приемы глажения блузок, рубашек и платков. Химчистка. Экскурсия в химчистку.

#### **Питание**

Виды теста. Запись рецептов приготовления теста. Практическая работа: «Чтение рецептов и самостоятельный подбор продуктов». Практическая работа: «Приготовление пресного теста и выпечка из него печенья». Заготовка продуктов впрок: соленье, варенье, консервирование, сушка фруктов, овощей, ягод и зелени. Работа с кулинарными книгами. Записи рецептов приготовления продуктов впрок. Практическая работа «Приготовление овощного салата».

#### **Семья**

Грудной ребенок в семье. Уход за грудным ребенком. Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек. Упражнения в купании, пеленании и одевании грудного ребенка.

#### **Жилище**

Уборка кухни, санузла и ванной комнаты. Моющие средства. Практическая работа «Мытье кафельных стен, чистка раковины». Санитарно-гигиенические требования к жилому помещению и правила техники безопасности при работе с химическими веществами.

#### **Культура поведения**

Культура общения юноши и девушки. Сюжетно-ролевая игра «Встреча молодых людей». Внешний вид молодых людей. Виды галстуков и способы их завязывания.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Личная гигиена</b>	<b>2 ч.</b>
1	Правила личной гигиены в течение дня	1
2	Значение здоровья для жизни и деятельности человека. Средства и способы сбережения здоровья.	1
	<b>Одежда и обувь</b>	<b>6 ч.</b>
3	Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей.	1
4	Стирка изделий в домашних условиях.	1
5	Практическая работа «Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей».	1
6	Правила и приемы глажения блузок, рубашек и платков.	1
7	Химчистка.	1
8	Экскурсия в химчистку.	1
	<b>Питание</b>	<b>10 ч.</b>
9	Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи.	1
10	Кухонные механические приспособления и электрооборудование (мясорубка, овощерезка, миксер) и правила безопасной работы с ними.	1
11	Составление меню на день, на неделю.	1
12	Способы и последовательность приготовления изделий из теста.	1
13	Рецепт бездрожжевых блинов.	1
14	Выпечка блинов (бездрожжевое тесто).	1
15	Рецепт песочного печенья.	1
16	Приготовление песочного печенья.	1
17	Консервирование овощей, фруктов, ягод.	1
18	Замораживание овощей, фруктов, ягод	1
	<b>Семья</b>	<b>6 ч</b>
19	Правила ухода за грудным ребенком.	1
20	Правила и периодичность кормления грудного ребенка.	1
21	Правила и последовательность одевания и пеленания грудного ребенка.	1
22	Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек.	1
23	Упражнения в купании и пеленании грудного ребенка.	1
24	Санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек, одежды.	1
	<b>Жилище</b>	<b>6 ч.</b>
25	Техника безопасности при работе с моющими и чистящими средствами.	1
26	Правила и периодичность уборки кухни. Моющие средства и приспособления.	1
27	Правила и периодичность уборки санузла и ванной комнаты. Моющие средства и приспособления.	1
28	Правила мытья кафельных стен, раковины.	1
29	Способы ухода за зеркалами. Средства и приспособления по уходу.	1
30	Обобщение пройденного материала. Тест.	1

	<b>Культура поведения</b>	<b>4 ч.</b>
31	Культура общения юноши и девушки.	1
32	Культура общения юноши и девушки: в кинотеатре, в театре, на дискотеке.	1
33	Внешний вид молодых людей. Соблюдение гигиены.	1
34-35	Одежда, косметика, парфюмерия с учетом местонахождения.	1