

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Мурманской области.

Отдел образования администрации Печенгского муниципального округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

" Средняя общеобразовательная школа № 5 имени М.С. Попова "

МБОУ СОШ № 5

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО "
Родничок"



Белинене И.В.

Протокол №1 от «30»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Неверова И.Г.

Протокол № 1 от «30»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Сидорова Н.Н.

Приказ № 79 от «31»
августа 2024 г.

Адаптированная основная общеобразовательная программа основного
общего образования для обучающихся с расстройствами аутистического
спектра с умственной отсталостью . (Вариант 8.1)

« Основы социальной жизни »

пгт.Печенга 2024 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Цель предмета основы социальной жизни:

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

Задачи:

- 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;

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

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.

Предмет ОСЖ направлен 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. На изучение предмета в 8 классе по учебному плану выделено 1 час в неделю, за год 30 часов.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

Обучающиеся научатся:

- иметь представления о разных группах продуктов питания;
- знать отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам; понимать их значение для здорового образа жизни человека;
- иметь представление о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; - соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знать отдельные виды одежды и обуви, некоторые правила ухода за ними;
- уметь соблюдать усвоенные правила в повседневной жизни; - знать правила личной гигиены и уметь их выполнять;

- знать названия торговых организаций, их виды и назначение;
- уметь совершать покупки различных видов товара;
- иметь представление о различных видах средств связи;
- 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.).

Предметные результаты

- знание основных правил поведения в быту и жизни;
- анализ и оценка последствий деятельности человека в бытовой сфере жизни.
- знание и соблюдение правил работы в школьных кабинетах;
- соблюдение правил работы со школьными приборами и инструментами на различных уроках.
- освоение приемов выращивания и размножения культурных растений, ухода за ними; овладение умением оценивать с эстетической точки зрения объекты живой и неживой природы

3.СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Личная гигиена Уход за кожей лица. Типы кожи и правила ухода за кожей лица. Косметические средства для ухода за кожей лица и правила пользования ими. Протирание кожи лица лосьоном, нанесение крема.

Питание Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи. Правила техники безопасности при приготовлении пищи. Соление огурцов. Запись рецепта. Соление огурцов. Квашение капусты. Запись рецепта. Квашение капусты.. Варка варенья из фруктов. Запись рецепта. Варка варенья из фруктов. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день. Упражнение в составлении меню. Приготовление блинов. Запись рецепта. Приготовление блинов. Приготовление печенья. Запись рецепта. Приготовление печенья. Приготовление вафель. Запись рецепта. Приготовление вафель.

Одежда Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей. Утюжка

блузок, рубашек, платьев. Утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей. Прачечная. Правила пользования. Виды услуг. Прачечная самообслуживания. Экскурсия в прачечную.

Семья Уход за грудным ребенком. Правила и периодичность кормления ребенка из соски и с ложки. Правила и периодичность купания ребенка. Упражнение в купании. Правила и последовательность одевания и пеленания ребенка. Одевание и пеленание куклы.

Культура поведения Культура общения девушки и юноши. Правила поведения юноши и девушки при знакомстве, в общественных местах, дома. Внешний вид молодых людей. Подбор причёски, одежды, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности, характер предстоящего мероприятия.

Жилище Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла. Чтение печатных инструкций к моющим средствам, используемых при уборке кухни и санузла. Уборка кухни. Правила и периодичность уборки кухни. Уборка санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами. Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла. Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла. Мытье кафельных стен, чистка раковин.

Экономика домашнего хозяйства Основные статьи расходов (питание, содержание жилища, одежда и обувь, культурные потребности). Планирование расходов на день, на две недели с учётом бюджета семьи. Расходы на питание. Упражнение в планировании расходов на день, две недели. Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг. Снятие показателей счётчика, расчёт стоимости израсходованной электроэнергии, заполнение квитанции. Крупные покупки (одежда, мебель, обувь). Упражнение в планировании крупных покупок.

Медицинская помощь Первая помощь при несчастных случаях (ожогах, обмороживании, отравлении, тепловом и солнечном ударах). Упражнение в оказании первой помощи при ожогах, обморожении, утоплении. Первая помощь утопающему. Оказание первой помощи утопающему. Глистные заболевания и меры их предупреждения. Экскурсия в поликлинику.

Учреждения и организации Департамент, муниципалитет, префектура, милиции. Их значение.

Транспорт Междугородний автотранспорт. Автовокзал. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.

Водный транспорт. Порядок приобретения. Стоимость проезда. Экскурсия на автовокзал.

Торговля Специализированные магазины. Ассортимент товаров в различных специализированных магазинах. Стоимость основных промышленных товаров. Экскурсия в специализированный магазин.

Средства связи Телефон. Пользование стационарным телефоном. Телефонный справочник. Культура разговора по телефону. Вызов экстренных служб.

Тематический планирование

№ п/п	Название раздела	Общее количество часов
1	Личная гигиена	2
2	Питание	2
3	Одежда	2
4	Семья	2
5	Культура поведения	3
6	Жилище	3
7	Экономика домашнего хозяйства	3
8	Медицинская помощь	3
9	Учреждения и организации	3
10	Транспорт	2
11	Торговля	2
12	Средства связи	3
	Всего:	30