**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области

Управление образования Кувандыкский городской округ

Оренбургской области

МБОУ "Приуральская СОШ"

****

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

**( ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)**

**учебного предмета «Основы социальной жизни»**

для обучающихся 5 класса

Составитель: Сукач Наталья Викторовна,

учитель

с. Новоуральск

# Пояснительная записка

Основой для составления адаптированной образовательной рабочей программы по учебному предмету «Основы социальной жизни» являются следующие документы:

* Федеральныйгосударственныйобразовательныйстандартобразованияобучающихся

с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

* Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Приуральская СОШ».
* Учебный план МБОУ «Приуральская СОШ» на 2023-2024учебный год.

Социальная адаптация через активное освоение и принятие целей, ценностей, норм, правил и способов поведения, принятых в современном обществе, является универсальной основой для личностного и социального благополучия человека.

Обучающийся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) не в состоянии самостоятельно выделить, осознать и усвоить те звенья социальных структур, которые позволяют комфортно поддерживать существование в социальной среде и успешно реализовывать в ней свои потребности и цели. По сути, он лишен самостоятельного благополучного существования в современном обществе.

В связи с чем, программа «Основы социальной жизни» призвана подготовить обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной и безопасной жизни в современном обществе; правильному рациональному ведению домашнего хозяйства, позволить овладеть практическими умениями, связанными с обслуживанием и самообслуживанием себя и членов семьи. Программа «Основы социальной жизни» 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.

# Целью программы «Основы социальной жизни» является практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

# Основные задачи реализации программы «Основы социальной жизни»:

― 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 ипредприятий социальной направленности;

― усвоение морально – этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе и использованием деловых бумаг);

― развитиенавыковздоровогообразажизни,положительныхкачествисвойствличности

На уроках применяются как традиционные, так и нетрадиционные формы обучения; используются индивидуальная, парная, групповая, коллективная работа.

В процессе реализации программы используются практические и наглядные методы обучения:

― объяснительно – иллюстративные (беседа, рассказ, работа с таблицами, тематическими картинками, опорными таблицами, схемами, буклетами);

― репродуктивные (работа по образцам);

― частично – поисковые (разгадывание ребусов, кроссвордов, загадок, использование дидактических игр);

― предметно–практическиеметоды(практикумы,экскурсии,практическиепробыит.д.);

― система специальных коррекционно –развивающих методов;

― методы убеждения(словесное разъяснение, убеждение,требование);

― методы организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание,

поручение);

―методы стимулирования поведения (похвала, поощрение, взаимооценка).

Также на уроках «Основы социальной жизни» используются следующие приѐмы и средства обучения: загадки, проблемные ситуации, игры (дидактические, сюжетные, интерактивные), экскурсии, прогулки, наблюдение, примеры из жизненных ситуаций, сюжеты из средств массовой информации, аудио и видео материалы. Использование перечисленных приемов и средств обучения способствует наиболее полному и глубокому усвоению жизненного опыта и показанию его практической значимости в глазах обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Все общеобразовательные предметы, изучаемые в школе, дают обучающимся определенный объем знаний и умений, необходимый им в жизни, способствуют расширению общего кругозора, формируют культурные потребности, воспитывают морально – этические нормы поведения.

В процессе реализации даннойпрограммы происходит связь уроков «Основысоциальной жизни» с такими предметами как: «Русский язык», «Чтение», «Математика»,«Природоведение». Реализация межпредметных связей помогает обучающемуся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представить изучаемый материал целостно, а не отдельными разрозненными частями (отдельно по каждому предмету).

# 2. Общая характеристика учебного предмета «Основы социальной жизни»

Программа «Основы социальной жизни» составлена с учетом возможностей обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), уровня их знаний и умений 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.

Программа состоит из разделов, при изучении которых у учащихся формируются социально-бытовые компетентности:

*«Личная гигиена и здоровье»* - знание и соблюдение правил личной гигиены, пропаганда ЗОЖ.

*«Охрана здоровья* - знание и порядок оказания различных видов медицинской помощи, уход за больным в домашних условиях.

*«Жилище»* - знание основных требований к жилищу,умение выполнять планировку, обустройство и сохранение жилищного фонда. Умение пользоваться электробытовыми приборами (пылесос, холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка, стиральные машины).

*«Одежда и обувь»* - овладение основными способами ухода за различными видами одежды, обуви и головных уборов. Содержание их в чистоте и порядке, ремонт и продление срока службы вещей, покупка одежды и обуви соответствующих размеров, использование соответствующих электробытовых приборов (утюг, стиральная машина).

*«Питание»* - знание основ организации рационального, правильного питания человека; основных видов продуктов питания, правила и порядок приготовления пищи.

*«Транспорт»* - умение пользоваться современными видами транспорта, знание правил пользования общественным и междугородним транспортом.

*«Средства связи»* - знание и умение пользоваться современными видами связи: телефонной, сотовой, почтовой, интернет услугами, телеграфной и т.д.

*«Семья»* - владение правилами культурывзаимоотношений в семье, на основе уважения, взаимопонимания и взаимной помощи; организации досуга и отдыха членов семьи.

# 3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» относится к предметной области «Человек и общество» обязательной части учебного плана. Согласно учебному плану на предмет выделено 2 час в неделю, в год 68 часов.

# 4. Личностные и предметные результаты учебного предмета

**Личностныерезультаты**

1.Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

2. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

3. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

4. Овладение социально–бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.

5. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.

6. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

7. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

8. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

9. Формированиеэстетическихпотребностей,ценностей,чувств.

10. Развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

11. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

12. Формирование готовности к самостоятельной жизни.

# Предметныерезультаты

Предметные результаты представлены 2 уровнями овладения знаниями: минимальным и достаточным.

# Раздел «Введение»

Минимальный уровень:

― знать название учебного предмета «Основы социальной жизни»;

― находить расположение кабинета учебного предмета «Основы социальной жизни»;

― знать и выполнять правила поведения в кабинете «Основы социальной жизни».

Достаточный уровень:

― знать краткое содержание и значение предмета «Основы социальной жизни»;

― соблюдать правила техники безопасности в кабинете;

― соблюдатьсанитарно–гигиеническиетребованиянауроках«Основысоциальной жизни».

# Раздел «Личная гигиена и здоровье»

Минимальныйуровень:

― знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством педагога;

― знать название предметов, используемых для выполнения утреннего и вечернего туалета.

Достаточный уровень:

― уметь выполнять утренний и вечерний туалет в определенной последовательности;

― узнать название и назначение индивидуальных предметов и предметов общего пользования личной гигиены;

― выполнять санитарно-гигиенические требования пользования личными (индивидуальными) вещами.

# Раздел «Охрана здоровья»

Минимальный уровень:

― выполнять профилактику простудных заболеваний под руководством педагогов в школе.

Достаточныйуровень:

― знать и выполнять простейшие меры по профилактике простудных заболеваний;

― знать названия лекарственных растений, узнавать их;

― уметь применять под руководством взрослого лекарственные растения для профилактики и лечения простудных заболеваний.

# Раздел «Жилище»

Минимальный уровень:

― знать свой домашний почтовый адрес;

― уметь пользоваться коммунальными удобствами (лифт, мусоропровод, домофон, почтовый ящик).

Достаточныйуровень:

― знать типы жилых помещений;

― знать название жилых комнат, и их назначение;

― знать свой домашний почтовый адрес и уметь записывать его.

# Раздел«Одеждаиобувь»

Минимальныйуровень:

― знать отдельные виды одежды и обуви;

― выполнять правила ухода за одеждой и обувью под руководством педагога;

― соблюдать правила ухода за одеждой и обувью в повседневной жизни.

Достаточный уровень:

―подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону;

― различать и использовать одежду и обувь в зависимости от назначения;

― уметь самостоятельно выполнять ежедневный уход за одеждой.

# Раздел «Питание»

Минимальный уровень:

― знать название отдельных продуктов питания (хлебобулочные изделия, яйца;напитки: чай, кофе, сок, нектар);

― знать значение продуктов питания для здорового образа жизни человека;

― иметь представление о санитарно-гигиенических требованиях при приготовлении пищи, соблюдении техники безопасности при приготовлении пищи

― уметь готовить омлет, бутерброды, заваривать чай под руководством педагога. Достаточный уровень:

― знать состав продуктов питания и их значение для развития и правильной работы организма человека;

― знать и соблюдать режим питания;

― знать и выполнять гигиенические требования к продуктам питания, кухонным принадлежностям, посуде, месту приготовления пищи;

― знать о назначении завтрака для здоровья человека;

― знать и уметь составлять меню завтрака;

― знатьтехнологиюприготовленияиуметьготовитьдлязавтракахолодныеигорячие блюда;

―знать и называть хлебобулочные изделия, соблюдать правила хранения хлебобулочной продукции;

― знать и уметь определять годность яиц, соблюдать технологию хранения;

― уметь готовить блюда из яиц;

― знать основные напитки, подаваемые на завтрак;

― уметь заваривать чай, варить кофе;

― уметь выполнять сервировку стола с учетом меню завтрака.

# Раздел «Транспорт»

Минимальный уровень:

― знать название транспортных средств;

― соблюдать правила поведения в общественном транспорте;

― уметь выполнять поездку на общественном транспорте под руководством педагога. Достаточный уровень:

― знать наиболее рациональный маршрут к школе;

― знать варианты проезда до школы различными видами транспорта;

― уметь оплачивать проезд в общественном транспорте;

―знать и соблюдать правила безопасного поведения в общественном транспорте, правила передвижения по улице, при переходе проезжей части.

# Раздел «Средства связи»

Минимальныйуровень:

― название основных средств связи.

Достаточный уровень:

― знать назначение основных средств связи.

# Раздел «Семья»

Минимальный уровень:

― знать фамилию, имя, отчество членов семьи;

― правильно определять и называть степень родства членов семьи.

Достаточный уровень:

― знать возраст, дни рождения, профессию, место работы членов семьи;

― уметь определять степень родства членов семьи;

― знать и уметь выстраивать положительные взаимоотношения с членами семьи.

Достаточный уровень освоения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся 5 класса.

Отсутствие достижениям и минимального уровня не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

Оценка достижения обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов осуществляется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками:

― Оценка«5» -«отлично», если учащимся выполнено верно и в соответствии с заданием свыше 65% заданий.

― Оценка«4»-«хорошо», если выполнено от 51% до 65%заданий.

― Оценка«3»-«удовлетворительно» если обучающиеся выполняют от 35% до 50% заданий.

― Оценка «2» (неудовлетворительно) не ставится.

# 5. Содержание учебного предмета

# «Введение»

Вводное занятие. Кабинет основ социальной жизни и его оборудование

Название учебного курса; цель нового учебного предмета, его назначение; инструкции

по Т. Б. при нахождении в кабинете, правила обучающихся школы.

# «Личная гигиена и здоровье»

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.

Утренний и вечерний туалет. Личные вещи. Правила содержания личных вещей. Практическая работа «Выполнение утреннего и вечернего туалета».

# «Охраназдоровья»

Профилактика простудных и вирусных заболеваний.

Лекарственные растения. Практическая работа «Заваривание травяногочая».

# «Жилище»

Типы и виды жилых помещений. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Домашний почтовый адрес. Планировка помещения, типы жилых комнат. Практическая работа: «Написание адреса на конверте».

# «Одеждаи обувь»

Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Виды одежды. Головные уборы и их назначение. Виды обуви.Практическая работа «Ежедневный уходза одеждой».

# «Питание»

Продукты питания. Значение питания в жизни человека. Место и условия приготовления пищи. Кухонные принадлежностии приборы. Приготовление завтрака. Меню завтрака. Хлеб и хлебобулочные изделия. Яйца, блюда из яиц. Чай, кофе, фруктовые напитки. Практическая работа «Приготовление бутербродов и канапе», «Блюда из яиц: яйца отварные; яичница-глазунья, омлет», «Заваривание чая, варка

кофе».

# «Транспорт»

Городской общественный транспорт. Маршрут движения, стоимость проезда до школы, дома. Виды проездных билетов, льготный проезд, стоимость проезда. Практическая работа «Поездка в общественном транспорте»

# «Средства связи»

Основные средства связи.

# «Семья»

Семья. Личные взаимоотношения в семье. Состав семьи, родственные отношения

# 6. Тематическое планирование

**Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:**

― использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих материалов для обсуждения в классе;

― применение на уроке адекватных особым потребностям обучающихся и их реальным возможностям форм организации: дидактических материалов, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;

― работы в парах, которая помогает обучающимся получить опыт взаимодействия с другими обучающимися;

― постепенное и последовательное введение того или иного принятого обучающимися и понятного обучающимся правила поведения науроке, стиля коммуникации его участников, способности радоваться успехам других и признавать их, рабочей атмосферы урока, взаимного уважения между педагогическим работником и обучающимися, искренней заинтересованностью педагогического работника в успехах обучающихся, оказания им поддержки, педагогической чуткостью и профессионализмом;

― использование на уроке адекватных коммуникативных и коммуникационных(цифровых)технологий, отвечающих особым потребностям и возможностям обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

― организация взаимопомощи обучающихся друг другу в рамках урочной деятельности.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование  разделов и тем  программы | Количество  часов | | | Электронные (цифровые) образовательные  ресурсы |
| Всего | Контрольные  работы | Практические работы |
| 1 | Введение | 1 |  |  | <https://infourok.ru/> |
| 2 | Личная гигиена и здоровье | 12 |  | 1 | <https://infourok.ru/> |
| 3 | Охрана здоровья | 7 |  | 1 | <https://infourok.ru/> |
| 4 | Жилище | 12 |  | 1 | <https://infourok.ru/> |
| 5 | Одежда и обувь | 11 |  | 1 | <https://infourok.ru/> |
| 6 | Питание | 9 |  | 2 | <https://infourok.ru/> |
| 7 | Транспорт | 6 |  | 1 | <https://infourok.ru/> |
| 8 | Средства связи | 3 | 1 |  | <https://infourok.ru/> |
| 9 | Семья | 7 |  |  | <https://infourok.ru/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 1 | 7 |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

В. П. Субчева: Социально-бытовая ориентировка.  Учебное пособие. 5 класс. Для специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида»: М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2013.

**МЕТОДИЧЕСКИЕМАТЕРИАЛЫДЛЯУЧИТЕЛЯ**

1. Воронкова В.В. «Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида»: пособие для учителя / В.В. Воронкова, С.А. Казакова/.- М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006.;

2. Девяткова Т.А.,Кочетова Л.Л., Петрикова А.Г., Платонова Н.М., ЩербаковаА.М. «Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательной школы VIII вида»: Пособие для учителя /под редакцией А.М. Щербаковой/.- М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2005.

3. Львова С.А. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы: Пособие для учителя /С.А.Львова/ ВЛАДОС, 2013.

4.Комарова, Софья Вадимовна.Основы социальной жизни : 5-й класс : методическое пособие к  учебнику С.  В.  Комаровой, Е.  Л.  Александровой  / С.  В.  Комарова,

Е. Л. Александрова. — Москва : Просвещение, 2023

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://infourok.ru/>