

**Пояснительная записка**

Адаптированная основная общеобразовательная программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» для 8 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

2. Федерального компонента государственного образовательного стандарта 2004 г. (далее - ФК ГОС) (утвержден приказом Минобразования РФ от 05.03.2004 г. № 1089);

3. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее - ФГОС) (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897);

4. Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» от 21 июля 2020 г. № 474;

5. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

6. Приказа Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

7. Учебный план МОУ Ишненской СОШ Ростовского МР Ярославской области на 2023-2024 учебный год;

8. Календарный учебный график МОУ Ишненской СОШ Ростовского МР Ярославской области на 2023-2024 учебный год.

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.

Для обеспечения целенаправленного личностного развития обучающихся, подготовки их к самостоятельной жизни, программа предполагает интегрированный подход к формированию личностных качеств, комплексную поддержку обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, реализуемые с учетом их возрастных и специфических особенностей и возможностей, по следующим разделам: личная гигиена и здоровье, одежда и обувь, питание, жилище, культура поведения, отношения в семье, транспорт.

*Содержание учебного предмета*

Личная гигиена и здоровье.

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).

Охрана здоровья. Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.

Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого ("зеленки"). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.

Жилище.

Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики). Комнатные растения.

Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.

Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.

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

Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос.

Мебель в жилых помещениях. Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат.

Одежда и обувь.

Значение опрятного вида человека.

Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появление вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведение мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.

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

Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви, хранение чека или его копии.

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.

Питание.

Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).

Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.

Мясо и мясопродукты. Первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.

Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.

Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.

Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.

Транспорт.

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

Средства связи.

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.

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

Предприятия, организации, учреждения.

Муниципальные власти. Структура, назначение.

Семья.

Взаимоотношения между родственниками. Культура межличностных отношений. Семейный отдых. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.

Семейные ценности.

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.

*Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Основы социальной жизни»*

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;

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 наименования и назначений органов местного самоуправления;

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;

Достаточный уровень:

знание способов хранения 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);

пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;

знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета.

*Место предмета «Основы социальной жизни» в учебном плане*

Учебный предмет «Основы социальной жизни» является частью предметной области «Человек и общество», представлен в обязательной части учебного плана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (УО), общий объем учебного времени в 8 классе составляет 34 учебных часа (1 час в неделю).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование раздела** | **Количество часов**  |
| 1 | Личная гигиена и здоровье | 4 |
| 2 | Питание | 10 |
| 3 | Жилище | 4 |
| 4 | Одежда и обувь | 6 |
| 5 | Семья | 8 |
| 6 | Культура поведения  | 4 |
| 7 | Охрана здоровья | 6 |
| 8 | Экономика домашнего хозяйства | 10 |
| 9 | Средства связи | 6 |
| 10 | Торговля | 3 |
| 11 | Транспорт | 4 |
| 12 | Учреждения и организации | 2 |
| 13 | Обобщение | 1 |
| **Всего:** | 68 ч. |

**Поурочное планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Количество часов** |
| *Личная гигиена и здоровье – 4 ч.* |
| 1 | Значение личной гигиены для здоровья и жизни юношей и девушек  | 1 |
| 2 | Косметические средства | 1 |
| 3 | Правила ухода за кожей с помощью косметических средств. Правила содержания личных вещей.  | 1 |
| 4 | Особенности соблюдения личной гигиены подростком  | 1 |
| *Питание - 10 часов* |
| 5 | Виды продуктов питания. | 1 |
| 6 | Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды, правила хранения  | 1 |
| 7 | Мясо и мясопродукты | 1 |
| 8 | Яйца, жиры | 1 |
| 9 | Мука, крупы | 1 |
| 10 | Овощи, плоды, ягоды | 1 |
| 11-12 | Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и кухонное оборудование. | 2 |
| 13 | Запись рецептов | 1 |
| 14 | Составление меню на день | 1 |
| *Жилище - 4 часа* |
| 15 | Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в квартире (лифт, домофон, почтовый ящик) | 1 |
| 16 | Виды жилых комнат (гостиная, спальня, детская комната) | 1 |
| 17 | Виды нежилых комнат (кухня, ванная комната, санузел)  | 1 |
| 18 | Назначение жилых комнат и нежилых помещений | 1 |
| *Одежда и обувь - 6 часов* |
| 19 | Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения, правила хранения  | 1 |
| 20 | Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка | 1 |
| 21 | Выбор и покупка одежды | 1 |
| 22 | Виды обуви, назначение, вид материала  | 1 |
| 23-24 | Уход за обувью | 2 |
| *Семья – 8 часов* |
| 25-26 | Семейный отдых | 2 |
| 27-28 | Любимые и нелюбимые занятия в свободное время | 2 |
| 29 | Культура межличностных отношений  | 1 |
| 30 | Семейные ценности | 1 |
| 31-32 | Профессии моих родителей | 2 |
| *Культура поведения – 4 часа* |
| 33 | Культура общения между подростками | 1 |
| 34 | Знакомство, дружба | 1 |
| 35 | Внешний вид молодых людей | 1 |
| 36 | Правила общения и этикета | 1 |
| *Охрана здоровья – 6 часов* |
| 37 | Виды доврачебной помощи | 1 |
| 38 | Профилактика предупреждения вирусных и простудных заболеваний | 1 |
| 39 | Первая помощь при ушибах и травмах | 1 |
| 40 | Меры по предупреждению несчастных случаев в быту | 1 |
| 41 | Первая помощь при обморожениях, солнечном ударе | 1 |
| 42 | Укрепление здоровья | 1 |
| *Экономика домашнего хозяйства – 10 часов* |
| 43 | Основные статьи расходов | 1 |
| 44 | Правила учета расходов | 1 |
| 45 | Сбережения | 1 |
| 46 | Виды хранения сбережений | 1 |
| 47 | Содержание жилища | 1 |
| 48 | Коммунальные расходы | 1 |
| 49 | Расходы на питание | 1 |
| 50 | Крупные покупки | 1 |
| 51 | Планирование расходов на месяц | 1 |
| 52 | Обязательные расходы | 1 |
| *Средства связи (6 часов).* |
| 53 | Телефонная связь, её виды | 1 |
| 54 | Влияние на здоровье излучений мобильного телефона.  | 1 |
| 55 | Культура разговора по телефону.  | 1 |
| 56 | Номера телефонов экстренных служб  | 1 |
| 57 | Сотовые компании, тарифы. | 1 |
| 58 | Интернет-связь (электронная почта, видеосвязь) | 1 |
| *Торговля (3 часа).* |
| 59 | Специализированные магазины.  | 1 |
| 60 | Ассортимент товаров, выбор покупки. | 1 |
| 61 |  Стоимость товаров | 1 |
| *Транспорт (4 часа).* |
| 62 |  Междугородний автотранспорт.  | 1 |
| 63 | Автовокзал. Маршруты. Расписание. | 1 |
| 64 | Порядок приобретения билетов, стоимость проезда | 1 |
| 65 | Проезд до школы. Район моей школы. | 1 |
| *Учреждения и организации (2 часа).* |
| 66-67 | Муниципальные власти (структура, назначение) | 2 |
| 68 | Обобщение пройденного материала | 1 |

*Описание материально-технического и учебно - методического обеспечения образовательного процесса*

Литература:

1. Воронкова В.В. «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательный учреждений VIII вида. ВЛАДОС, 2012 год.

2. 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 год – 136 с.

3. ДевятковаТ.А., Кочетова Л.Л., Петрикова А.Г., Платонова Н.М.,Щербакова А.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 год.

Технические средства обучения:

1. Демонстрационный материал в соответствии с основными темами программы обучения.

2. Карточки с заданиями.

3. Раздаточный материал.

4. Дидактический материал.

5. Презентации.

6. Оборудование кабинета.

Компьютерные технологии

1. Компьютер.

2. Мультимедийный проектор.