

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
для обучающихся по адаптированным образовательным программам
«Магаданский областной центр образования № 2»

685910 Магаданская область, Ольский городской округ, пгт. Ола, ул. Ленина, дом № 54 корп. «А»
тел. (8413 41)25955, e-mail: kor_skola@list.ru
ИНН/КПП 4901004174/490101001



М.Ю. Уксусова

Адаптированная образовательная рабочая программа

Предметная область Человек и общество
Учебный предмет Основы социальной жизни
Класс 5

Учитель: *Т.М. Хасанова* Т.М. Хасанова

Согласована
Педагогический совет
от 31.08.23 протокол № 1

Согласована
Заместитель директора по УВР
М.Ю. Уксусова М.Ю. Уксусова

п. Ола, 2023

Пояснительная записка

Адаптированная образовательная рабочая программа по основам социальной жизни (далее - Рабочая программа) адресована обучающимся 5 класса с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт) и на основании Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. приказом № 1026, на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы, под редакцией В.В.Воронковой (Москва «Владос» 2020 года).

Рабочая программа рассчитана на 66 часов, в том числе на контрольные и проверочные работы.

Для реализации рабочей программы используется Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие.5класс. учащихся 5 класса образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями: - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2021. - 55с., Миропок З.Н., Ивершина Н.А. Социально-бытовая ориентировка.5 класс: рабочая тетрадь для учащихся спец.(коррекц.) школ.-М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2022. - 40с.

Актуальность данной рабочей программы заключается в том, что она содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации.

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.

Содержание программы

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. Уход за волосами. Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении

различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.

Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач. Гигиена слуха

Жилище. Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес.

Одежда и обувь. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды. Уход за одеждой. Хранение одежды. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой. Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. 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.

Питание. Значение питания в жизни и деятельности людей. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Виды продуктов питания. Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи. Кухня. 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. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе. Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Овощи, плоды, ягоды. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Виды чая. Способы заварки чая. Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). 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. Сервировка стола.

Транспорт. Наземный транспорт. Виды городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте. Проезд из дома в образовательную организацию. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Дорожные знаки.

Торговля. Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание).

Культура поведения. Осанка при ходьбе, положении сидя, стоя. Правила поведения за столом. Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании. Формы обращения к старшим и сверстникам с просьбой. Разговор со старшими и сверстниками.

Экономика домашнего хозяйства. Введение в финансовую грамотность. Зачем нужны деньги. Как появились деньги. Защита от мошенничества.

Планируемые результаты

Программа формирования базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью, конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным

результатам освоения АОП и служит основой разработки программ учебных дисциплин.

Личностные результаты

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 7) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 8) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

представления о разных группах продуктов питания; понимание их значения для здорового образа жизни человека;

умение обрабатывать продукты питания перед приёмом в пищу: мыть (фрукты, овощи, ягоды);

приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника (напитки, бутерброды), заваривать чай;

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

соблюдение правила приёма пищи, культуру поведения и общения за столом;

знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;

умение пользоваться застёжками разных видов (пуговицами, кнопками, крючками, молнией, липучками); зашнуровывать обувь, завязывать шнурок на узелок и бантик;

знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;

выполнение утреннего и вечернего туалета (мыть руки, лицо, уши, шею, ноги, чистить зубы);

пользование предметами и средствами гигиены;

умение оценивать свой внешний вид (чистота лица, рук, волос, состояние ногтей, опрятность одежды, обуви), при необходимости вносить изменения;

представление об уборке в помещении; застилать постель; удалять пыль с мебели;

знание названий торговых организаций, их видов и назначения; совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;

знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

Достаточный уровень:

знание способов хранения и переработки продуктов питания; составление меню завтрака; самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд- яичница, макароны, бутерброды, заваривание чая; умение различать продукты питания разных групп; определение способа употребления в пищу (в сыром, варёном, жареном виде) разных продуктов питания; знание видов первичной обработки продуктов перед приёмом в пищу: мыть (фрукты, овощи, ягоды; пользоваться столовой, чайной, кухонной посудой,

столовыми приборами (столовой и чайной ложками, вилкой и ножом), кухонными приспособлениями и инструментами; сервировка стол к завтраку;

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

соблюдение правила приёма пищи, культуру поведения и общения за столом;

самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;

знание названий торговых организаций, их видов и назначения; совершение покупок различных товаров;

знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, ушами, руками и ногами, гигиена зрения и слуха; выполнение утреннего и вечернего туалета, чистки ушей, причёсывание волос, знание правил охраны зрения; оценивание своего внешнего вида (чистота лица, рук, волос, состояние ногтей, опрятность одежды, обуви), при необходимости вносить изменения.

соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения; навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, мытье посуды);

навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);

Система оценки

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений, обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов. При этом некоторые личностные результаты могут быть оценены исключительно качественно.

На основании применения метода экспертной оценки осуществляется всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями.

Результаты анализа должны быть представлены в следующей форме:

0 баллов - нет фиксируемой динамики;

1 балл - минимальная динамика;

2 балла - удовлетворительная динамика;

3 балла - значительная динамика.

Подобная оценка необходима для выработки ориентиров в описании динамики развития социальной (жизненной) компетенции обучающегося. Результаты оценки личностных достижений заносятся в Индивидуальную программу сопровождения обучающегося, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития обучающегося, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям. Оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

Усвоенные обучающимися даже незначительные по объёму и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности обучающегося и овладении им социальным опытом.

Для преодоления формального подхода в оценивании предметных результатов освоения АООП обучающимися с умственной отсталостью необходимо, чтобы балльная оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие: соответствие и (или) несоответствие науке и практике; полнота и надежность усвоения; самостоятельность применения усвоенных знаний.

Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

- по способу предъявления (устные, письменные, практические);
- по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие).

При этом, чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как:

Оценка 3 «удовлетворительно» ставится, если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

Оценка 4 «хорошо» – от 51% до 65% заданий;

Оценка 5 «очень хорошо» (отлично) – свыше 65%.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Дата
Введение			
1	Беседа о содержании и значении предмета «Социально-бытовая ориентировка»	1	
Личная гигиена		7	
2	Уроки Мойдодыра. Правила чистоты.	1	
3	Уход за волосами.	1	
4	Практическая работа Мытье головы	1	
5	Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека.	1	
6	Уход за ушами. Чтобы уши слышали.	1	
7	Рисование плаката.	1	
8	Тест по теме «Личная гигиена».	1	
Одежда и обувь		9	
9	Виды одежды, назначение.	1	
10	Виды головных уборов, их назначение.	1	
11	Повседневный уход за одеждой (предупреждение загрязнений)	1	
12	Одежда народов Севера. РК	1	
13	Виды обуви, назначение.	1	
14	Уход за обувью.	1	
15	Практическая работа Чистка обуви	1	
16	Правила выбора обуви и одежды. Снятие мерок.	1	
17	Контрольное тестирование «Одежда и обувь»	1	
Питание		24	
18	Как следует питаться.	1	
19	Продукты растительного и животного происхождения, их разнообразие и значение для здоровья человека.	1	
20	Золотые правила питания и приготовления пищи.	1	
21	Место и условия приготовления пищи.	1	
22	Кухонные принадлежности.	1	
23	Уход за посудой.	1	
24	Практическая работа «Чистка посуды».	1	

25	История чая. Лесные чаи. РК	1	
26	Практическая работа. Заваривание чая.	1	
27	Яйца. Правила обработки и варки.	1	
28	Практическая работа «Отваривание яиц».	1	
29	Яйца чайки. Польза. РК.	1	
30	Салаты-самая здоровая пища.	1	
31	Контрольное тестирование «Питание»	1	
32	Практическая работа Приготовление винегрета.	1	
33	Полезный завтрак.	1	
34	Сервировка стола к завтраку.	1	
35	Творог-ценный продукт питания.	1	
36	Блюда из творога.	1	
37	Приготовление бутербродов.	1	
38	Порядок на кухне. Уход за кухонными принадлежностями и приборами.	1	
39	Что можно приготовить из чёрствого хлеба (грески).	1	
40	Практическая работа «Приготовление сухарей».	1	
41	Контрольная работа «Питание».	1	
Жилище		6	
42	Виды жилых помещений в городе, деревне. РК	1	
43	Варианты квартир, виды отопления.	1	
44	Практическая работа уборка кабинета	1	
45	Почтовый адрес. РК	1	
46	Практическая работа Подписание конвертов.	1	
47	Контрольное тестирование «Жилище».	1	
Транспорт		4	
48	Виды транспорта. Проезд в школу.	1	
49	Правила поведения в транспорте.	1	
50	Экскурсия по поселку Дорожные знаки. РК	1	
51	Игра- тест «Дорожные знаки».	1	
Торговля		6	
52	Продовольственные магазины . Магазины нашего поселка. РК.	1	
53	Промтоварные магазины.	1	
54	Универсам. Супермаркет.	1	
55	Поведение в магазине.	1	
56	Правила покупки.	1	
57	Экскурсия в продовольственный магазин.	1	
Культура поведения		7	
58	Осанка при ходьбе, положении сидя, стоя.	1	
59	Правила поведения за столом.	1	
60	Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании.	1	
61	Ролевые игры «Встреча и расставание».	1	
62	Формы обращения к старшим и сверстникам с просьбой.	1	
63	Игра по теме: «Культура поведения»	1	
64	Итоговая контрольная работа	1	
Введение в финансовую грамотность		2	
65	Зачем нужны деньги. Как появились деньги.	1	
66	Защита от мошенничества	1	
	Итого	67	

Перечень учебно-методического обеспечения:

Телевизор, компьютер, учебные диски, демонстрационные материалы.
Опорные конспекты, книжный фонд, периодические издания, рабочая программа.

Электрическая плита, чайник, пылесос, утюг, микроволновая печь.

Предметы и средства для ручной стирки, мыть посуду.

Наборы посуды, разделочные доски, фартуки, косынки.

Учебные пособия: Миронюк З.Н., Ивершина Н.А. Социально-бытовая ориентировка.5 класс: рабочая тетрадь для учащихся спец.(коррекц.) школ-М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2022. - 40с.

Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие.5класс. учащихся 5 класса образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями: - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2021. - 55с.

Литература

1. Бгажнокова И.М. «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы (Москва «Просвещение» 2019 года).

2. Введение в финансовую грамотность : практикум к учебному пособию для начальной школы / [Е.Л. Рутковская, А.В. Половникова, А.А. Козлова и др. ; стихи М.А. Лангер] под общ. ред. Е.Л. Рутковской. – Москва: Издательство «Интеллект-Центр», 2020. – 72 с.

3. Введение в финансовую грамотность : учебное пособие для начальной школы [Е.Л. Рутковская, А.В. Половникова, А.А. Козлова и др.] ; под общ. ред. Е.Л. Рутковской. – Москва: Издательство «Интеллект-Центр», 2020. – 96 с.

4. Воронкова В.В. «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида». Москва, ВЛАДОС– 2020 г.

5. Воронкова В.В., Казакова С.А. «Социально-бытовая ориентировка», пособие для учителя, М.: Владос- 2020г.

6. Дорожное царство, пешеходное государство, методическое пособие воспитателям и методистам дошкольных образовательных организаций, педагогам дополнительного образования для использования в учебных целях, издательство Учитель-2022г.

7. Комарова С.В. «Основы социальной жизни», методическое пособие, М.: Просвещение 2023г.

8. Ульева Е.И. «ПДД для детей», методическое пособие, М: Вакоша- 2021г.

9. Яворская Л.М Рабочие тетради по трудовому обучению для учащихся учреждений общего среднего образования. Минск, Аверсэв, 2022г.

10. Шарاپова В.Е., Сысоева И.А. «Трудовое обучение. Обслуживающий труд»- учебное пособие для 5 класса общего среднего образования, Минск. 2017г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 595079120666552259363833422548667397541845386418

Владелец Павлова Наталья Владимировна

Действителен с 16.08.2024 по 16.08.2025