

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\_sckola@list.ru  
ИНН/КПП 4901004174/490101001



*М.Ю. Уксусова*

## Адаптированная образовательная рабочая программа

Предметная область Человек и общество  
Учебный предмет Основы социальной жизни  
Класс 6

Учитель:  Т.М. Хасанова

Согласована  
Педагогический совет  
от 31.08.23 протокол № 1

Согласована  
Заместитель директора по УВР  
 М.Ю. Уксусова

п. Ола, 2023

### Пояснительная записка

Адаптированная образовательная рабочая программа по основам социальной жизни (далее - Рабочая программа) адресована обучающимся 6 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.6 класс. учащихся 6 класса образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями: - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2021. - 55с., Миронюк З.Н., Ивершина Н.А. Социально-бытовая ориентировка.6 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:

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. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах. Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания.



**Охрана здоровья.** Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов «скорой» или неотложной помощи.

**Жилище.** Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Комнатное цветоводство. Одежда и обувь.

**Одежда и обувь.** Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Правила стирки белья из хлопчатобумажных и шелковых тканей. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из хлопчатобумажных тканей. Правила и приемы глажения. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивание распорывшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат.

**Питание.** Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Молоко и молочные продукты. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп, творожная запеканка). Овощи, плоды, ягоды и грибы. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Блюда из макаронных изделий. Составление меню на ужин. Сервировка стола к ужину. Оформление блюд. Сервировка стола.

**Торговля.** Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Специализированные магазины. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках).

**Транспорт.** Основные транспортные средства. Правила поведения в городском транспорте.

Проезд из дома в образовательную организацию. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.

**Средства связи.** Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования. Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки. Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая).

**Предприятия, организации, учреждения.** Образовательные организации.

**Семья.** Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Культура межличностных отношений

**Экономика домашнего хозяйства.** Как распорядиться карманными деньгами.

**Культура поведения.** Город и мы. Дисциплина на улице. Поведение в кино, клубе, библиотеке. Поведение при посещении массовых мероприятий.

#### **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; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;

приготовление несложных видов блюд (макарон, картофеля) под руководством педагогического работника;

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; навыки ручной стирки мелких вещей; умение пришить пуговицу, зашить шов, соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;

знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого; умение ухаживать за руками и ногами, представление о косметических средствах для ухода;

знание названий торговых организаций, их видов и назначения; совершение покупок различных товаров под руководством взрослого; 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 и переработки продуктов питания; составление меню ужина из предложенных продуктов питания; самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд- макароны, каши, картофель;

самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;

соблюдение правил личной гигиены по уходу за кожей рук ногами, знание косметических средств;

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); гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению, иметь представление о пылесосе, техники безопасности при его использовании; умение мыть пол, знание средств для ухода за полом; представления о комнатном цветоводстве;



навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого); представление о видах медицинской помощи; знание функций основных врачей -специалистов; умение вызвать скорую помощь;

пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;

знание состава семьи, имена и отчества близких членов семьи, мест работы родителей; представление о правах и обязанностях в семье.

#### **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 объему 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
<b>Учреждения и организации</b>		<b>1</b>	
1	Дошкольные и школьные учреждения. Учреждения поселка. РК.	1	
<b>Личная гигиена-7ч</b>			
2	Уход за руками	1	
3	Практическая работа «Стрижка ногтей».	1	
4	Уход за ногами.	1	
5	Профилактика грибковых заболеваний.	1	
6	Средства для ухода за кожей рук и ног.	1	
7	Виды и способы закаливания.	1	
8	Правила закаливания.	1	
<b>Одежда-9ч</b>			
9	Мелкий ремонт одежды.	1	
10	Пришивание пуговиц, вешалок.	1	
11	Виды швов.	1	
12	Ремонт распоровшегося шва. Шов «вперед иголку»	1	
13	Подшив низа изделия. «Потайной» шов.	1	
14	Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей.	1	
15	Практическая работа «Стирка косынок».		
16	Утюжка. Практическая работа «Утюжка косынок».	1	
17	Контрольное тестирование «Одежда».	1	
<b>Питание-18ч</b>			
18	Гигиена приготовления пищи.	1	
19	Правила хранения продуктов.	1	
20	Определение срока годности продуктов.	1	
21	Роль и место ужина в дневном рационе.	1	
22	Первичная обработка овощей. Овощи нашего региона. РК.	1	
23	Формы нарезки овощей.	1	
24	Практическая работа Отваривание картофеля.	1	
25	Правила пользования электроплитой.	1	
26	Правила техники безопасности при работе с режущими инструментами, кипятком.	1	
27	Подготовка круп к варке. Каши.	1	
28	Варка манной каши.	1	
29	Блюда из макаронных изделий.	1	
30	Составление меню на ужин .	1	
31	Контрольная работа по теме: « Питание».	1	
32	Напитки из ягод нашего региона. РК	1	
33	Приготовление морса.	1	
34	Сервировка стола к ужину.	1	
35	Оригами из салфеток	1	
<b>Семья-3ч</b>			
36	Семья. Состав семьи.	1	



37	Правила поведения в семье.	1	
38	Сочинение «Моя семья»	1	
<b>Средства связи-3ч</b>			
39	Средства связи.	1	
40	Виды почтовых отправлений.	1	
41	Виды писем.	1	
<b>Жилище-6ч</b>			
42	Гигиенические требования к жилому помещению.	1	
43	Повседневная уборка. Пылесос.	1	
44	Комнатное цветоводство. Правила ухода за комнатными растениями.	1	
45	Уход за полом.	1	
46	Практическая работа «Уборка кабинета».	1	
47	Тест «Жилище».	1	
<b>Транспорт-4ч</b>			
48	Основные транспортные средства.	1	
49	Оплата проезда. Пригородное расписание.	1	
50	Экскурсия на автовокзал. РК	1	
51	Игра- тест «Дорожные знаки».	1	
<b>Торговля-6ч</b>			
52	Продовольственные магазины. Магазины п.Ола. РК	1	
53	Отделы продовольственных магазинов.	1	
54	Специализированные магазины.	1	
55	Виды и стоимость товаров.	1	
56	Порядок приобретения товара.	1	
57	Экскурсия в продовольственный магазин.	1	
<b>Культура поведения-4ч</b>			
58	Город и мы. Дисциплина на улице.	1	
59	Поведение в кино, клубе, библиотеке.	1	
60	Поведение при посещении массовых мероприятий.	1	
61	Тест «Культура поведения»	1	
<b>Медицинская помощь-3ч</b>			
62	Медицинские учреждения. РК	1	
63	Виды медицинской помощи. Как вызвать врача.	1	
64	Итоговая контрольная работа.	1	
<b>Введение в финансовую грамотность-2ч</b>			
65	Как распоряжаться карманными деньгами.	1	
66	Защита от мошенничества	1	

#### **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. Шарапова 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