

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

УТВЕРЖДАЮ  
Врио директора

 /М.Ю. Уксусова/



## Адаптированная образовательная рабочая программа

Предметная область Человек и общество  
Учебный предмет Основы социальной жизни  
Класс 8 «Г»

Учитель:  Л.Н. Шуберт

Согласована  
Педагогический совет  
от 31.08.23 протокол № 1

Согласована  
Заместитель директора по УВР  
 М.Ю. Уксусова

п. Ола

### **Пояснительная записка.**

Адаптированная образовательная рабочая программа по основам социальной жизни (далее - Рабочая программа) - это образовательная программа, адаптированная для категории глухих (слабослышащих, позднооглохших) обучающихся 8 класса с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) государственного казенного образовательного учреждения для обучающихся по адаптированным образовательным программам «Магаданский областной центр образования № 2» с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (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).

Программа рассчитана на 66 часов (2 ч. в неделю), в том числе на контрольные и проверочные работы.

Для реализации программы используется Миронюк З.Н., Ивершина Н.А. Социально-бытовая ориентировка.8 класс: рабочая тетрадь для учащихся спец. (коррекц.) школ-М.; Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2021г. - 56с. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие.7 класс.учащихся 8 класса образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями: - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2021. - 55с.

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. Гигиена подростка. Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение. Уход за кожей лица, волосами. Уход за волосами. Средства для

ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос. Предметы личной гигиены. Необходимость гигиены одежды.

Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»). Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Первая помощь при ушибах и травмах. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

Жилище. Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету. Санитарная обработка помещения в случае необходимости.

Одежда. Уход за одеждой. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Прачечная. Виды услуг.

Питание. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение. Составление меню для завтрака, обеда, ужина. Отбор необходимых продуктов для приготовления пищи. Супы (виды, способы приготовления). Приготовление морса. Механические и электрические приборы для приготовления пищи. Виды, назначение. Правила безопасности при обращении с режущими инструментами, электроприборами.

Магазины. Продуктовые и промышленные. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Порядок приобретения товаров (с помощью продавца и самообслуживание). Возврат товара.

Транспорт. Междугородний транспорт. Вокзалы: виды, назначение, основные службы. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда. Правила поведения в самолете, поезде, автобусе.

Средства связи. Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправок: письмо, бандероль, посылка. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки. Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

Предприятия, организации, учреждения. Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

Семья. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.

Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов.

Культура поведения. Правила приема гостей, приглашения в гости. Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа). Выбор подарка. Правила вручения и приема подарка.

### **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**

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 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; различение доброкачественных (пригодные к употреблению) и испорченных (непригодные к употреблению) продуктов; умение размещения продукты питания в соответствующих местах хранения;
- приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника; обрабатывать продукты питания перед приёмом в пищу;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи; сервировка стола к завтраку, ужину, обеду; уборка стола после еды; мыть посуду;
- соблюдение правил приёма пищи, культуры поведения и общения за столом;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытьё посуды);
- знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
- знание правил личной гигиены подростка и их выполнение под руководством взрослого; гигиены одежды и нательного белья;
- 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 и переработки продуктов питания; составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания; самостоятельное приготовление

несложных знакомых блюд; сервировка стола к завтраку, ужину, обеду; уборка стола после еды; мыть посуду; соблюдение правил приёма пищи, культуры поведения и общения за столом;

- самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
- соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук; особенности гигиены подростка, знание средств и предметов личной гигиены, правила смены нательного белья;
- соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (сезонная и регулярная уборка, уход за окнами, правила ухода за мебелью, правила содержания домашних животных);
- навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого); знание о вреде самолечения, составе аптечки, умение заварить травяной настой, представление о наложении повязок;
- пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач; представление об отправке бандеролей, посылок;
- знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;
- составление различных доверенности под руководством педагогического работника с целью обращения в различные организации.

#### **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

Общее количество часов – 66 часов

В неделю – 2 часа

	<b>Личная гигиена</b>	<b>4</b>	
1	Особенности личной гигиены в жизни подростка.	1	
2	Особенности ухода за кожей лица.	1	
3	Особенности ухода за волосами.	1	
4	Гигиена одежды, нательного и постельного белья.	1	
	<b>Одежда и обувь</b>	<b>6</b>	
5	Значение продления срока служения одежды. Виды штопки.	1	
6	Практическая работа «Наложение заплаты».	1	
7	Практическая работа «Штопка разорванного места».	1	
8	Стирка одежды в стиральной машине. Режимы стирки.	1	
9	Правила и приемы глажения одежды.	1	
10	Практическая работа «Утюжка брюк».	1	
	<b>Питание</b>	<b>10</b>	
11	Виды питания	1	
12	Значение первых блюд. Виды супов. Уха. РК.	1	
13	Рецепты вторых блюд, подбор продуктов.	1	
14	Приготовление теста для лапши.	1	
15	Напитки. Практическая работа «Приготовление морса». РК	1	
16	Контрольное тестирование «Питание».	1	
17	Механические и электрические приборы для приготовления пищи. Виды, назначение.	1	
18	Правила безопасности при обращении с режущими инструментами, электроприборами.	1	
19	Составление меню завтрака, обеда.	1	
20	Составление меню на день, неделю.	1	
	<b>Жилище</b>	<b>7</b>	
21	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.	1	
22	Подготовка квартиры к зиме, к лету.	1	
23	Способы и периодичность ухода за окнами.	1	
24	Виды моющих средств.	1	

25	Практическая работа «Мытье окна».	1	
26	Уход за полом в зависимости от покрытия.	1	
27	Контрольное тестирование «Жилище»	1	
	<b>Семья</b>	<b>5</b>	
28	Помощь взрослым в уходе за младшими детьми.	1	
29	Разучивание потешек, тихих и подвижных игр.	1	
30	Практическая работа «Проведение игр с младшими школьниками».	1	
31	Сочинение «Как я помогаю дома».	1	
32	Помощь взрослым в соблюдении чистоты в классе, школе, дома.	1	
	<b>Экономика домашнего хозяйства</b>	<b>4</b>	
33	Бюджет семьи. Источники дохода.	1	
34	Деньги. Их назначение и значение.	1	
35	Расчет среднедушевого дохода.	1	
36	Мелкие расходы.	1	
	<b>Культура поведения</b>	<b>5</b>	
37	Правила приема гостей , приглашения в гости. Формы отказа.	1	
38	Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа).	1	
39	Выбор подарка. Правила вручения и приема подарка.	1	
40	Практическая работа «Изготовление сувенира».	1	
41	Контрольная работа «Культура поведения»	1	
	<b>Транспорт</b>	<b>6</b>	
42	Виды междугороднего транспорта.	1	
43	Правила поведения в самолете, поезде, автобусе.	1	
44	Экскурсия на автовокзал. РК	1	
45	Способы покупки билетов.		
46	Правила поведения в самолете.	1	
47	Проверочная работа «Транспорт»	1	
	<b>Торговля</b>	<b>6</b>	
48	Назначения магазинов и специализированные протоварные магазины. Магазины нашего поселка. РК	1	
49	Супермаркеты, их отделы.	1	
50	Экскурсия в магазин.	1	
51	Стоимость некоторых товаров, скидки. Порядок приобретения товаров.	1	
52	Контрольная работа «Торговля».	1	
53	Возврат товара.	1	
	<b>Медицинская помощь</b>	<b>6</b>	
54	Виды доврачебной помощи: измерение температуры, обработка ран при микротравмах (неглубокий порез, ссадины, ушибы, укусы насекомыми и др.).	1	
55	Практическая работа «Измерение температуры».	1	
56	Лекарственные растения в домашней аптечке. РК	1	
57	Первая помощь при травмах.	1	
58	Практическая работа . Наложение повязки.		
59	Меры по предупреждению переломов.	1	
	<b>Средства связи</b>	<b>6</b>	

60	Виды бандеролей. Порядок их отправления. Упаковка.	1	
61	Экскурсия в почтовое отделение.	1	
62	Практическая работа «Заполнение бланка для отправки бандероли».	1	
63	Виды посылок. Порядок их отправления. Упаковка.	1	
64	Практическая работа «Заполнение бланка для отправки посылки».	1	
65	Способы отправки посылок транспортными компаниями, Сберлогистикой.	1	
66	Итоговая контрольная работа за год.	1	
		66	

### 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. Комарова С.В. «Основы социальной жизни», методическое пособие, М.: Просвещение 2023г.
7. Ульева Е.И. «ПДД для детей», методическое пособие, М: Вакоша- 2021г.
8. Яворская Л.М Рабочие тетради по трудовому обучению для учащихся учреждений общего среднего образования. Минск, Аверсэв, 2022г.
9. 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