

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
«ЧЕРНЯХОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАЛИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«Рассмотрена»
На заседании МО
Протокол № 9
« 3 » 06. 2022г.

«Согласована»
Заместитель директора
по УВР Г.А. Борисенко./
« 6 » 06 2022г.



Адаптированная рабочая программа

на 2022 – 2023 учебный год

по предмету Основаы социальной жизни

класс 5

Количество часов по плану 34

Преподаватель Коваленко Любовь Валерьевна

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.....	3
2. Содержание учебного предмета, курса.....	8
3. Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	9

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

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.

Цель программы «Основы социальной жизни» - формирование знаний, умений, навыков, способствующих практической подготовке обучающихся с легкой степенью умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и 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 и предприятий социальной направленности;
- усвоение морально – этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе и использованием деловых бумаг);
- развитие навыков здорового образа жизни, положительных качеств и свойств личности.

Планируемые результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) программы «Основы социальной жизни» представлены личностными и предметными результатами.

Личностные результаты

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. Формирование эстетических потребностей, 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.

Предметные результаты

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;
- соблюдать санитарно – гигиенические требования на уроках «Основы социальной жизни».

Раздел «Личная гигиена и здоровье»

Минимальный уровень:

- 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;
- знать 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- интернате.

Достаточный уровень:

- 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).

Достаточный уровень:

- знать типы жилых помещений;
- знать название жилых комнат, и их назначение;
- знать свой домашний почтовый адрес и уметь записывать его.

Раздел «Одежда и обувь»

Минимальный уровень:

- 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;

напи

тки: 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 значении завтрака для здоровья человека;
- знать и уметь составлять меню завтрака;
- знать технологию приготовления и уметь готовить для завтрака холодные и горячие 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 проезда к школе – интернату;
- 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»

Минимальный уровень:

-название основных средств связи.

Достаточный уровень:

-знать назначение основных средств связи.

Раздел «Семья»

Минимальный уровень:

-знать фамилию, имя, отчество членов семьи;

-правильно и 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 достижения минимального уровня не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

Личностные учебные действия:

1. Принимать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
2. Уметь осмысливать социальное окружение, своё место в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
3. Испытывать гордость за достигнутые успехи и достижения как собственные, так и своих одноклассников;
4. Понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в школе, дома;
5. Проявлять положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
6. Проявлять уважительное и бережное отношение к людям различных профессий и результатам их деятельности;
7. Активно включаться в общепользую и социальную деятельность;
8. Исполнять правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе.
9. Коммуникативные учебные действия:
 1. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель– класс);
 2. Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
 3. Обращаться за помощью и принимать помощь;
 4. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;
 5. Сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
 6. Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
 7. Договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

1. Адекватно использовать ритуалы школьного поведения;

2. Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
3. Произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
4. Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов;
5. Действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
6. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
7. Адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность;
8. Передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

Познавательные учебные действия:

1. Выделять существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
2. Использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, простейших причинно – следственных связей) на наглядном доступном вербальном материале;
3. Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематичное изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях);
4. Использовать в жизни и деятельности простейшие межпредметные знания;
5. Устанавливать элементарные существенные связи между объектами и процессами окружающей действительности.

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.

В течение учебного года проводится **мониторинг базовых учебных действий**, который будут отражать индивидуальные достижения обучающихся в процессе усвоения программы «Основы социальной жизни».

2. Содержание учебного предмета, курса

«Введение»

Вводное
занятие.

«Личная гигиена и здоровье»

Утренний и вечерний туалет. Личные вещи. Правила содержания личных вещей.

Практическая

работа «Выполнение утреннего и вечернего туалета».

«Охрана здоровья»

Профилактика простудных и вирусных заболеваний. Лекарственные растения. Практическая работа «Заваривание травяного чая».

«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».

«Одежда и обувь»

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

«Питание»

Продукты питания. Значение питания в жизни человека. Место и условия приготовления пищи. Кухонные принадлежности и 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.

3. Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Место учебного предмета «Основы социальной жизни» 5 класс в учебном плане
В соответствии с Адаптированной программой школы, рабочая программа рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю.

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов
1.	Диагностика знаний и умений	2
2.	Введение	1
3.	Личная гигиена и здоровье	3
4.	Охрана здоровья	3
5.	Жилище	5
6.	Одежда и обувь	5
7.	Питание	9
8.	Транспорт	3
9.	Средства связи	1
10.	Семья	2
Всего		34

№ п/п	Тема	Кол-во часов
I четверть – 18 часов.		
Раздел «Введение» (1 час)		
1	Вводное занятие	1
Раздел «Диагностика знаний и умений» (1 час)		
2	Диагностика знаний и умений учащихся.	1
Раздел «Личная гигиена и здоровье» (3 часа)		
3	Утренний и вечерний туалет.	1
4	Личные вещи. Правила содержания личных вещей.	1
5	Практическая работа «Выполнений утреннего и вечернего туалета»	1
Раздел «Охрана здоровья» (3 часа)		
6	Профилактика простудных и вирусных заболеваний.	1
7	Лекарственные растения.	1
8	<u>Практическая Работа</u> «Заваривание травяного чая».	1
Раздел «Жилище» (5 часов)		
9	Типы и виды жилых помещений.	1
10	Коммунальные удобства в городе и сельской местности.	1

11	Домашний почтовый адрес.	1
12	<u>Практическая работа</u> : «Написание адреса на конверте».	1
13	Планировка помещения, типы жилых комнат.	1
	Раздел «Одежда и обувь» (5 ч)	
14	Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека.	1
15	Виды одежды.	1
16	Головные уборы и их назначение.	1
17	Виды обуви.	1
18	<u>Практическая работа</u> «Ежедневный уход за одеждой».	1
	Раздел «Питание» (9 часов)	
19	Продукты питания. Значение питания в жизни человека.	1
20	Место и условия приготовления пищи. Кухонные принадлежности и приборы.	1
21	Приготовление завтрака. Меню завтрака.	1
22	Хлеб и Хлебобулочные изделия	1
23	<u>Практическая работа</u> «Приготовление бутербродов и канапе».	1
24	Яйца, блюда из яиц.	1
25	<u>Практическая работа</u> «Блюда из яиц: яйца отварные; яичница-глазунья, омлет».	1
26	Чай, кофе, фруктовые напитки.	1
27	<u>Практическая работа</u> «Заваривания чая, варка кофе»	1
	Раздел «Транспорт» (3 часа)	
28	Городской общественный транспорт. Маршрут движения.	1
29	Виды проездных билетов, льготный проезд, стоимость проезда.	1
30	<u>Практическая работа</u> «Поездка в общественном транспорте»	1
	Раздел «Средства связи» (1 час)	1
31	Основные средства связи.	1
	Раздел «Семья» (2 часа)	1
32	Семья. Личные взаимоотношения в семье.	1
33	Состав семьи, родственные отношения.	1
	Раздел «Диагностика знаний и умений» (1 час)	
34	Диагностика знаний и умений учащихся.	1