

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ярославской области
Отдел образования администрации Брейтовского муниципального района
МОУ Брейтовская СОШ

Рассмотрено
Руководитель методического
объединения узких специалистов

Ухова О.С.

Утверждено
Директор

Чекмарёва И.А.

Приказ № 84

От «30» августа 2023 г.

**АДАптированная рабочая программа
по основам социальной жизни (ОСЖ)
для детей с ограниченными
возможностями здоровья (УО)
5 д класс**

Учитель: Екатерина Александровна
Жукова

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в ред. от 30.12.2021г.

2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

3. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28.

4. Приказа Минпросвещения от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключенных учебников».

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.

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отличается качественным своеобразием. Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная ступень познания — ощущение и восприятие. Меньший потенциал у

обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. Для успешного обучения необходимы достаточно развитые представления и воображение. Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной несформированностью. У школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической. Таким образом, для обучающихся с умственной отсталостью характерно системное недоразвитие речи. Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на овладении письмом и некоторыми трудовыми операциями. Проведение специальных упражнений, включенных как в содержание коррекционных занятий, так и используемых на отдельных уроках, способствует развитию координации и точности движений пальцев рук и кисти, а также позволяет подготовить обучающихся к овладению учебными и трудовыми действиями, требующими определенной моторной ловкости. Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении эмоциональной сферы. Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью.

Специальные условия

Педагогические условия для обучающихся с умственной отсталостью решают, как задачи коррекционно-педагогической поддержки ребенка в образовательном процессе, так и вопросы его социализации, тесно связанные с развитием познавательной сферы и деятельности, соответствующей возрастным возможностям и способностям обучающегося. Особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности; проведение специальных коррекционных занятий не только повышают качество ощущений и восприятий, но и оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, в частности овладение отдельными мыслительными операциями.

– Организация рабочего места ребенка с обеспечением возможности постоянно находиться в зоне внимания педагога.

– Использование специальных учебно-методических пособий и дидактических материалов.

– Использование наглядных, практических, словесных методов обучения и воспитания с учетом психофизического состояния ребенка, индивидуальный подход, дифференцированные задания, работа по алгоритму.

Цифровые образовательные ресурсы:

1. <https://multiurok.ru>
2. <https://infourok.ru>
3. <https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika>
4. <https://uchitelya.com>
5. <https://kopilkaurokov.ru>
6. <https://proshkolu.ru>
7. <https://zen.yandex.ru/media/annick/27-internetresurov-dlia-prodvinutogo-uchitelja>
8. <https://resh.edu.ru> Российская электронная школа

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| № раздела | Название раздела | Содержание раздела | Количество часов |
|-----------|--------------------|--|------------------|
| 1 | Личная гигиена | Личная гигиена: правила и приемы, значение. Содержание в чистоте и порядке личных вещей. Гигиена зрения: значение, правила ухода. Влияние курения и алкоголя на детский организм. Практические работы: Уход за кожей рук. Стирка носового платка. Организация рабочего места (установка настольной лампы). | 12 |
| 2 | Одежда и обувь | Одежда и обувь: их виды и назначение. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью. Практическая работа: Чистка обуви. | 4 |
| 3 | Питание | Значение питания в жизни человека. Место приготовления пищи и его оборудование. Приготовление пищи не требующей тепловой обработки. Уход за посудой: правила и приемы. Практические работы: Чтение рецептов блюд. Соблюдение ТБ при использовании режущих предметов. Приготовление винегрета. Мытье посуды. Сервировка стола. | 14 |
| 4 | Семья | Семья, родственные отношения в семье. Взаимоотношение между членами семьи и взаимопомощь. Практическая работа: Составление родового древа. | 4 |
| 5 | Культура поведения | Значение осанки для здоровья человека. Формы исправления осанки. Правила поведения за столом. | 8 |
| 6 | Жилище | Виды жилых помещений в городе и селе. Жилье собственное и государственное. Виды квартир. Виды отопления в городе и селе. Почтовый адрес дома. Практическая работа: Заполнение почтового конверта. | 8 |

| | | | |
|--------|-----------|---|----|
| 7 | Транспорт | Виды транспортных средств. Дорога в школу. Поведение в транспорте и на улице. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения. Практические работы: Составление маршрута от дома до школы. Изготовление знака «Пешеходный переход». | 6 |
| 8 | Торговля | Виды торговых предприятий. Их значение. Продуктовые магазины и их отделы. Специализированные продуктовые магазины. Товары: виды, порядок приобретения, хранение и стоимость. Практическая работа: Практическая работа: Приобретение товара. | 12 |
| Итого: | | | 68 |

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

| № | Критерии | Индикаторы |
|----------|--|---|
| 1 | Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину | Начальные представления о символах государства, области, города, района, школы. Уважительное отношение к государственной символике. |
| | | Начальные представления о героических страницах истории России |
| | | Выполнение поручений в семье, в школе. |
| 2 | Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении | Умение понимать, что можно и что нельзя (в быту. в еде, в приеме лекарств и т.п.) |
| | | Умение рассказать о себе (ФИО, имена родителей, адрес дома и школы, каким маршрутом добраться ит.д.). |
| | | Умение ориентироваться в классе, школе (знать, где классный кабинет, учителя, столовая, расписание уроков ит.д.) |
| 3 | Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни | Участие в повседневной жизни класса, мероприятиях класса и школы |
| 4 | Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального | Элементарные знания правил коммуникации |
| | | Способность обращаться за помощью |

| | | |
|---|---|---|
| | взаимодействия | Умение выразить свои намерения, пожелания, опасения, благодарность, сочувствие. |
| 5 | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально | Принятие и осознание социальной роли ученика |
| | | Знание правил поведения в школе, прав и обязанностей ученика |
| | значимых мотивов учебной деятельности | Соблюдение правил внутришкольной жизни |
| | | Ориентация на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания |
| | | Положительное отношение к школе и обучению |
| | | Проявление познавательной активности и заинтересованности на уроках |
| | | Проявление старательности и добросовестности в учебе |
| 6 | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях | Почтительное отношение к родителям и близким, уважительное отношение к взрослым |
| 7 | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Посещение культурных центров (кино, театр, концерты, выставки, музеи, парки и т.п.) |
| | | Опрятность в одежде и аккуратность в делах |
| | | Участие в занятиях художественным творчеством |
| 8 | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | Знание и соблюдение норм культурного поведения, Наличие культурных привычек |
| 9 | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям | Соблюдение режима дня, умение распределять время отдыха и учебных занятий |
| | | Соблюдение санитарно-гигиенических правил ухода за собой |
| | | Регулярные занятия физкультурой и спортом |
| | | Элементарные знания основ здорового образа жизни |
| | | Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях |
| | | Проявление бережного отношения к книгам |
| | | Бережное отношение к школьному имуществу |

Предметные результаты

| | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
|-------|---|--|
| Знать | <ol style="list-style-type: none"> 1. Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета. 2. Правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач. 3. Правила ухода за кожей рук, ног и ногтями; 4. Виды одежды, обуви и их назначение. 5. Правила безопасной работы режущими инструментами. 6. Правила мытья посуды и уборки помещения. 7. Имя, отчество, фамилию членов семьи. 8. Правила поведения при встрече и расставании. 9. Виды жилых помещений в городе и селе и их различие. 10. Почтовый адрес своего дома. 11. Основные транспортные средства, имеющиеся в городе, селе. 12. Виды магазинов. 13. Назначение продуктовых магазинов, их отделы и содержание продукции. 14. Правила поведения в магазине. 15. Правила покупки товаров. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила освещенности рабочего места. 2. Правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстильных). 3. Виды блюд, не требующих тепловой обработки. 4. Правила сервировки стола. 5. Имя, отчество, фамилию членов семьи и родственников. 6. Правила поведения за столом. 7. Правила организации рабочего места школьника. 8. Наиболее рациональный маршрут проезда до школы. 9. Стоимость хлебных, молочных продуктов, 2—3 круп (пшено, рис и т.п.), десятка яиц, некоторых овощей и фруктов. |

| | | |
|--------------|---|---|
| <p>Уметь</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершать вечерний туалет в определенной последовательности. 2. Стричь ногти на руках, ногах. 3. Стирать индивидуальные личные вещи и содержать их в чистоте. 4. Различать одежду и обувь в зависимости от их назначения: повседневная, праздничная, рабочая, спортивная. 5. Подбирать одежду, обувь, головной убор по сезону. 6. Прочитать рецепт блюда. 7. Нарезать хлеб, сырые и вареные овощи. 8. Соблюдать правила безопасной работы режущими инструментами. 9. Следить за своей походкой, жестикуляцией. 10. Правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками (мальчика и девочками), взрослыми | <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнять процедуры по уходу за лицом и телом. 2. Подготавливать одежду и обувь к хранению. 3. Подбирать крем и чистить кожаную обувь. 4. Выполнять правила поведения в семье. 5. Следить за своей осанкой принимать правильную позу в положении сидя и стоя. 6. Правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами, салфеткой, красиво и аккуратно принимать пищу. 7. Соблюдать порядок на рабочем столе. 8. Соблюдать правила поведения в общественном транспорте. (правила посадки, покупки билета, поведение в салоне и при выходе на улицу). |
|--------------|---|---|

| | | |
|--|---|---|
| | (знакомыми и незнакомыми) в различных ситуациях. 11. Вежливо обращаться с просьбой, вопросом к сверстниками и взрослым. 12. Соблюдать правила поведения в общественном транспорте. 13. Соблюдать правила дорожного движения. 14. Выбирать необходимые продукты питания с учетом срока годности. | 9. Различать знаки дорожного движения, встречающиеся по пути из дома до школы. 10. Выбирать необходимые продукты питания с учетом срока годности. 11. Округленно подсчитать сумму за приобретенные продукты. 12. Оплатить, проверить чек и сдачу. 13. Культурно вести себя с работниками торговли. 14. Соблюдать порядок на рабочем столе и во всем жилом помещении. 15. Писать адрес на почтовых открытках, на почтовых конвертах. |
|--|---|---|

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №п/п | Тема урока | Количество часов | Дата | |
|---|---|------------------|------|------|
| | | | План | Факт |
| Раздел 1. Личная гигиена – 12 часов. | | | | |
| 1 | Вводный урок. ТБ в кабинете | 1 | | |
| 2-3 | Личная гигиена: правила и приемы, значение. Практическая работа: Уход за кожей рук. | 2 | | |
| 4 | Диагностическая работа. | 1 | | |
| 5-6 | Содержание в чистоте и порядке личных вещей. Практическая работа: Стирка носового платка. | 2 | | |
| 7-8 | Гигиена зрения: значение, правила ухода. Практическая работа: Организация рабочего места (установка настольной лампы). | 2 | | |
| 9-10 | Влияние курения и алкоголя на детский организм. | 2 | | |
| 11-12 | Обобщающий урок по теме: «Личная гигиена». | 2 | | |
| Раздел 2. Одежда и обувь – 4 часа. | | | | |
| 13-14 | Одежда и обувь: их виды и назначение. | 2 | | |
| 15-16 | Правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью. Практическая работа: Чистка обуви. | 2 | | |
| Раздел 3. Питание –14 часов. | | | | |
| 17-19 | Значение питания в жизни человека. Практическая работа: Чтение рецептов блюд. | 3 | | |
| 20-22 | Место приготовления пищи и его оборудование. Практическая работа: Соблюдение ТБ при использовании режущих предметов. | 3 | | |
| 23-24 | Приготовление пищи не требующей тепловой обработки. Практическая работа: Приготовление винегрета. | 2 | | |
| 25-26 | Уход за посудой: правила и приемы. Практическая работа: Мытье посуды. | 2 | | |
| 27-28 | Практическая работ: Сервировка стола | 2 | | |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| 29-30 | Обобщающий урок по теме «Питание». | 2 | | |
| Раздел 4. Семья – 4 часа. | | | | |
| 31-32 | Семья, родственные отношения в семье. Практическая работа: Составление родового древа. | 2 | | |
| 33-34 | Взаимоотношение между членами семьи и взаимопомощь. | 2 | | |
| Раздел 5. Культура поведения –8 часов. | | | | |
| 35-36 | Значение осанки для здоровья человека. Формы исправления осанки. Практическая работа: Выполнение упражнений. | 2 | | |
| 37-38 | Обращения: формы, приемы. Сюжетная игра. | 2 | | |
| 39-40 | Правила поведения за столом. | 2 | | |
| 41-42 | Обобщающий урок по темам «Семья» и «Культура поведения». | 2 | | |
| Раздел 6. Жилище – 8 часов. | | | | |
| 43-44 | Виды жилых помещений в городе и селе. Жилье собственное и государственное. | 2 | | |
| 45-46 | Виды квартир. Виды отопления в городе и селе. | 2 | | |
| 47-48 | Почтовый адрес дома. Практическая работа: Заполнение почтового конверта. | 2 | | |
| 49-50 | Обобщающий урок по теме «Жилище». | 2 | | |
| Раздел 7. Транспорт –6 часов. | | | | |
| 51-52 | Виды транспортных средств. Дорога в школу. Практическая работа: Составление маршрута от дома до школы. | 2 | | |
| 53-54 | Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения. Практическая работа: Изготовление знака «Пешеходный переход». | 2 | | |
| 55-56 | Обобщающий урок по теме «Транспорт». | 2 | | |
| Раздел 8. Торговля –14 часов. | | | | |
| 57-58 | Виды торговых предприятий. Их значение. | 2 | | |
| 59-60 | Продуктовые магазины и их отделы. Специализированные продуктовые магазины. | 2 | | |
| 61-62 | Товары: виды, порядок приобретения, хранение и стоимость. | 2 | | |
| 63 | Диагностическая работа. | 1 | | |
| 64-66 | Практическая работа: Приобретение товара. | 3 | | |
| 67-68 | Обобщающий урок по теме «Торговля». | 2 | | |