


*Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 4 г. Иркутска»*

<p><b>«Рассмотрено»</b> Руководитель М.О. <i>Савельева</i> Т. С. Савельева Протокол № 1 от «23» 08 2024 г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора школы по УР ГОКУ СКШ № 4 г. Иркутска <i>Полоскова</i> Н. С. Полоскова «28» 08 2024 г.</p>	<p><b>«Утверждаю»</b> Директор ГОКУ СКШ № 4 г. Иркутска <i>Анучин</i> И. В. Анучин Приказ № 121 от «28» 08 2024 г.</p> 
--	---	--

**Рабочая программа учебного предмета**

*«Основы социальной жизни»  
(наименование учебного предмета)*

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1, 7 класс  
*(степень образования / класс)*

на 2024-2025 уч. год.  
*(срок реализации программы)*

Программу составила: Анучин И.В.  
*(Ф.И.О. учителя)*

Иркутск

2024 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Основы социальной жизни» для 7 класса разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) государственного общеобразовательного казенного учреждения Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа №4 г. Иркутска».

**Цель:** практическая подготовка 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.

## Общая характеристика учебного предмета

Социальная адаптация через активное освоение и принятие целей, ценностей, норм, правил и способов поведения, принятых в современном обществе, является универсальной основой для личностного и социального благополучия человека. Обучающийся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) не в состоянии самостоятельно выделить, осознать и усвоить те звенья социальных структур, которые позволяют комфортно поддерживать существование в социальной среде и успешно реализовывать в ней свои потребности и цели. По сути, он лишен самостоятельного благополучного существования в современном обществе.

В связи с чем, программа «Основы социальной жизни» призвана подготовить обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной и безопасной жизни в современном обществе; правильному рациональному ведению домашнего хозяйства, позволить овладеть практическими умениями, связанными с обслуживанием и самообслуживанием себя и членов семьи.

Основы социальной жизни, как учебный предмет, направлен на практическую подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития обучающихся. На уроках применяются как традиционные, так и нетрадиционные формы обучения, используются индивидуальная, парная, групповая, коллективная работа.

В процессе реализации программы используются практические и наглядные методы обучения:

- объяснительно – иллюстративные (беседа, рассказ, работа с таблицами, тематическими картинками, опорными таблицами, схемами, буклетами); репродуктивные (работа по образцам);
- частично – поисковые (разгадывание ребусов, кроссвордов, загадок, использование дидактических игр);
- предметно – практические методы (практикумы, экскурсии, практические пробы и т.д.);
- система специальных коррекционно-развивающих методов;
- методы убеждения (словесное разъяснение, убеждение, требование);

- методы организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, поручение);
- методы стимулирования поведения (похвала, поощрение, взаимооценка).

Так же на уроках «Основы социальной жизни» используются следующие приёмы и средства обучения: загадки, проблемные ситуации, игры (дидактические, сюжетные, интерактивные), экскурсии, прогулки, наблюдение, примеры из жизненных ситуаций, сюжеты из средств массовой информации, аудио и видео материалы. Использование перечисленных приемов и средств обучения способствует наиболее полному и глубокому усвоению жизненного опыта и показанию его практической значимости в глазах обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

## **2. Содержание учебного предмета**

Рабочая программа предмета «Основы социальной жизни» рассчитана нба 2 часа в неделю, 34 учебные недели (68 учебных часов).

**1.Личная гигиена и здоровье.** Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

Гигиена тела. Уход за телом. Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки). Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели.

Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков). Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.

**2.Питание.** Организация питания семьи. Значение питания в жизни людей. Режим питания. Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп). Хлеб и хлебобулочные

изделия. Виды хлебной продукции. Мясо и мясопродукты. Первичная обработка, правила хранения. Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Виды круп. Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.

Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе.

Магазины по продаже продуктов питания. Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение. Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье.

### **3. Охрана здоровья. Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.**

Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого ("зеленки")). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия.

Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.

Виды врачебной помощи на дому. Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

**4. Жилище.** Виды жилья: в городе и сельской местности. Комнатные растения. Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности

содержания и уход. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений. Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами.

Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже различных видов мебели. Уход за жилищем.

## **5. Одежда и обувь.**

Одежда. 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. Выбор и покупка одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки. Порядок приобретения обуви в магазине. Правила ухода за обувью из различных материалов.

**6. Транспорт.** Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте. Междугородний железнодорожный транспорт. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

**7. Средства связи.** Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования. Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Письма. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления. Сотовые компании, тарифы.

Интернет-связь. Электронная почта. Видеосвязь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.

**8. Предприятия, организации, учреждения.** Образовательные организации. Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих. Муниципальные власти. Структура, назначение.

**9. Семья.** Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества. Место работы членов семьи, должности, профессии. Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций. Бюджет семьи. Виды и источники дохода.

### **3. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета**

Предметные результаты представлены 2 уровнями овладения знаниями: минимальным и достаточным.

*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 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; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
- знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;
- знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения; решение типовых практических задач под руководством педагогического работника посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;
- 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;
  - самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
  - соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук;
  - 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);
  - навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
- пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;
- знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;



- составление различных видов деловых бумаг под руководством педагогического работника с целью обращения в различные организации социального назначения.

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.

### Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ темы	Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.	Личная гигиена, значение гигиены для здоровья.
2	Личные вещи: правила хранения и уход.	Основные правила ухода и хранения личных вещей.
3	Гигиена тела. Уход за телом	Ежедневная гигиена тела, уход.
4	Закаливание организма.	Значение закаливания и виды закаливания организма.
5	Средства для ухода за волосами.	Способы и средства ухода за волосами.
6	Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками.	Личная ежедневная гигиена подростка, средства для гигиены.
7	Негативное влияние на организм человека вредных веществ.	Вред для организма вредных веществ и их употребление.
8	Значение питания в жизни людей.	Правила питания и его значение в жизни человека.
9	Организация питания семьи.	Питание дома, продукты для приготовления пищи.
10	Режим питания. Приготовление пищи.	Приготовление пищи, правильный режим питания.
11	Виды продуктов питания.	Виды продуктов питания: польза и вред.
12	Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения.	Виды продуктов питания: польза и вред.
13	Виды блюд, приготовляемых на основе молока.	Молочные продукты и виды блюд на основе молока.
14	Виды хлебной продукции.	Виды хлебобулочных изделий.
15	Мясо и мясопродукты, правила хранения.	Мясные продукты и полуфабрикаты, правила хранения.
16	Виды жиров растительного и животного происхождения.	Виды жиров, их польза для организма.

17	Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое).	Виды растительных масел, применение и использование в пищу.
18	Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения.	Правила хранения и употребления в пищу ягод, грибов, овощей.
19	Мука и крупы. Виды и сорта муки.	Мука и крупы: виды круп.
20	Правила хранения муки и круп. Виды круп.	Правила хранения муки и круп. Виды круп.
21	Соль, сахар, пряности и приправы.	Соль, сахар, пряности и приправы – употребление в пищу, правила хранения.
22	Соль и ее значение для питания.	Соль и ее значение для питания.
23	Сахар: его польза и вред.	Сахар: его польза и вред для организма человека.
24	Чай и кофе. Польза и вред напитков.	Чай и кофе. Польза и вред напитков. Правила употребления.
25	Магазины по продаже продуктов питания.	Виды магазинов по продаже продуктов питания.
26	Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые.	Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые.
27	Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.	Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение для организма.
28	Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное.	Виды теста и изделия из него.
29	Способы измерения температуры тела. Виды термометров.	Правила измерения температуры, виды термометров.
30	Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств.	Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств.
31	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.	Виды средств для профилактики простудных заболеваний.
32	Лекарственные растения и препараты в домашней аптечке.	Лекарственные растения и препараты в домашней аптечке, правила хранения.

33	Первая помощь при ушибах и травмах.	Оказание первой помощи при ушибах и травмах.
34	Первая помощь при обморожениях, отравлениях.	Оказание первой помощи при обморожениях и отравлениях.
35	Уход за больным на дому.	Правила ухода за больным на дому.
36	Виды доврачебной помощи на дому.	Виды доврачебной помощи на дому.
37	Документы, подтверждающие нетрудоспособность.	Лист нетрудоспособности: больничный лист и справка.
38	Виды жилья: в городе и сельской местности.	Виды жилья: в городе и сельской местности.
39	Содержание и уход за домашними животными в квартире.	Правила содержания и уход за домашними животными в квартире.
40	Содержание и уход за домашними животными в сельской местности.	Правила содержания и уход за домашними животными в сельской местности.
41	Виды комнатных и нежилых помещений, их назначение.	Виды комнатных и нежилых помещений, их назначение.
42	Кухня: нагревательные приборы.	Кухня: нагревательные приборы – правила пользования.
43	Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами.	Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами.
44	Виды мебели в жилых помещениях и их назначение.	Виды мебели в жилых помещениях и их назначение.
45	Уход за жилищем: ежедневная уборка и сезонная.	Правила ухода за жилищем: ежедневная уборка и сезонная.
46	Виды одежды. Особенности разных видов одежды.	Виды одежды. Особенности разных видов одежды.
47	Головные уборы: виды и назначение.	Головные уборы: виды и назначение (детские, женские, мужские).
48	Правила возврата или обмена купленного товара (одежды).	Правила возврата или обмена купленного товара (одежды).
49	Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата.	Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата.

50	Правила ухода за обувью из различных материалов.	Правила ухода за обувью из различных материалов.
51	Виды городского транспорта. Оплата проезда.	Виды городского транспорта. Оплата проезда.
52	Междугородний железнодорожный транспорт.	Виды междугороднего железнодорожного транспорта.
53	Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.	Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.
54	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение.	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение.
55	Водный транспорт. Значение водного транспорта.	Виды водного транспорта. Значение водного транспорта.
56	Средства связи: радио, телевидение.	Виды средств связи: радио и телевидение.
57	Виды бандеролей, порядок отправления.	Виды бандеролей, порядок отправления.
58	Посылки. Правила и стоимость отправления.	Посылки. Правила и стоимость отправления.
59	Сотовые компании, тарифы. Интернет-связь.	Разновидность сотовых компаний, интернет-связь.
60	Типы предприятий, организаций, учреждений, их назначение.	Типы предприятий, организаций, учреждений, их назначение.
61	Муниципальные власти. Структура, назначение.	Муниципальные власти. Структура, назначение.
62	Родственные отношения в семье.	Родственные отношения в семье.
63	Место работы членов семьи, должности, профессии.	Место работы членов семьи, должности, профессии.
64	Досуг как средство укрепления здоровья.	Досуг как средство укрепления здоровья.
65	Семейный отдых, виды отдыха.	Семейный отдых, виды отдыха.
66	Помощь старших в семье младшим.	Виды помощи старших младшим в семье.
67	Бюджет семьи. Виды и источники дохода.	Бюджет семьи. Виды и источники дохода.
68	Расходы семьи.	Расходы семьи, рассчитать расходы в месяц.
Итого: 68 часов		

