

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Ульяновская область**

**Новомалыклинский район**

**МОУ Среднеякушкинская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
педагогического Совета  
школы

Протокол №1

От «29» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
УВР \_\_\_\_\_ Н. М. Янгильдина

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы  
\_\_\_\_\_ В. И. Сафина

Приказ №74

от «29» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**

для обучающихся 7 класса по адаптированной основной программе

с интеллектуальными нарушениями (Вариант 1)

на 2024 – 2025 уч. год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» (далее - ОСЖ) для учащегося 7 класса с умственной отсталостью разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью МОУ Среднеякушкинской СОШ

**Цель** программы: практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

### **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.

### **Место предмета в учебном плане**

Учебный предмет ОСЖ входит в обязательную часть учебного плана предметной области «Человек и общество».

По учебному плану на изучение программы в 7 классе отводится по 1 часу в неделю, 34 часа в год.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**

**7 класс**

### **Личностные результаты:**

- уважительно относится к иному мнению, культуре других народов;
- несет личную ответственность за свои поступки;
- сотрудничает с взрослыми и сверстниками в разных ситуациях, не создаёт конфликтов и умеет находить выходы из спорных ситуаций.

### **Предметные результаты:**

#### **Минимальный уровень**

- имеют представления о разных группах продуктов питания;

- знают отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам, понимают их значения для здорового образа жизни человека;
- готовят несложные виды блюд под руководством учителя;
- имеют представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдают требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- знают отдельные виды одежды и обуви, некоторые правила ухода за ними;
- соблюдают усвоенные правила в повседневной жизни;
- знают правила личной гигиены и их выполняют под руководством взрослого;
- знают названия торговых организаций, их виды и назначения;
- совершают покупки различных товаров под руководством взрослого
- знают и соблюдают правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);
- знают названия организаций социальной направленности и их назначение.

#### ***Достаточный уровень***

- знают способы хранения и переработки продуктов питания;
- самостоятельно готовят несложные знакомые блюда;
- самостоятельно совершают покупки товаров ежедневного назначения;
- соблюдают правила личной гигиены по уходу за нательным и постельным бельём;
- соблюдают правила поведения в доме и общественных местах;

- имеют представления о морально-этических нормах поведения;
- владеют некоторыми навыками ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);
- владеют навыками обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
- умеют пользоваться различными средствами связи для решения практических житейских задач;
- знают основные статьи семейного бюджета;
- выполняют коллективный расчёт расходов и доходов семейного бюджета.

## **Содержание программы по предмету «Основы социальной жизни»**

7 класс

### **Личная гигиена и здоровье.**

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.

#### **Гигиена зрения.**

Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером. Правила и приёмы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач.

### **Охрана здоровья.**

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

### **Жилище.**

Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате. Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).

### **Одежда и обувь.**

Уход за одеждой. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распоровшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

### **Питание.**

Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.

Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.

Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды.

Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.

### **Транспорт.**

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

### **Средства связи.**

Почта. Бандероли.

Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки. Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

### **Предприятия, организации, учреждения.**

Образовательные организации.

## **Семья.**

Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки, правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров. Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций. Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография.

<b>ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b>		
<b>Основы социальной жизни/7 класс/ 68 ч.</b>		
<b>№ урока</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>1. Личная гигиена и здоровье – 8 ч.</b>	
1	Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели.	1
2	Виды шампуней в зависимости от типов волос.	1
3	Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.	1
4	Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека.	1
5	Правила бережного отношения к зрению при выполнении	1

	различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.	
6	Правила и приёмы ухода за органами зрения.	1
7	Способы сохранения зрения.	1
8	Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач.	1
	<b>2. Охрана здоровья – 3 ч.</b>	
9	Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке.	1
10	Виды, названия, способы хранения.	1
11	Самолечение и его негативные последствия.	1
	<b>3. Жилище – 10 ч.</b>	
12	Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение.	1
13	Правила безопасного поведения в ванной комнате.	1
14	Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос.	1
15	Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках.	1
16	Самостоятельная работа.	1
17	Техника безопасности при пользовании стиральными машинами.	1
18	Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание.	1
19	Стиральные средства для ручной стирки.	1
20	Техника безопасности при использовании моющих средств.	1
21	Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).	1
	<b>4. Одежда и обувь – 9 ч.</b>	
22	Уход за одеждой. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель.	1
23	Зашивание распорвшегося шва.	1
24	Продление срока службы одежды: штопка.	1
25	Наложение заплат.	1
26	Выведение пятен в домашних условиях.	1
27	Виды пятновыводителей.	1
28	Самостоятельная работа.	1
29	Правила выведения мелких пятен в домашних условиях.	1

30	Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.	1
<b>5. Питание – 4 ч.</b>		
31	Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные.	1
32	Основное отличие рынка от магазина.	1
33	Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.	1
34	Самостоятельная работа	1

<b>9. Семья – 7 ч.</b>		
62	Семейный досуг.	1
63	Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки, правильная, рациональная организация досуга.	1
64	Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.	1
65	Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров.	1
66	Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций.	1
67	Досуг как развитие постоянного интереса к какому либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография.	1
68	Самостоятельная работа.	1
	<b>Итого</b>	<b>60</b>