

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Онор
муниципального образования городской округ «Смирныховский»
Сахалинской области

Утверждена
приказом директора
от «29» августа 2024 г. № 164
Т.Н. Сковородко

Рабочая программа
учебного предмета
«Основы социальной жизни»
для обучающихся по адаптированной программе
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
7 класс

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

Минимальный уровень.

- Рассказывать о правилах личной гигиены.
- Называть санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной и унитазом.
- Рассказывать о правилах смены одежды, нательного и постельного белья.
- Различать индивидуальные предметы гигиены.
- Выполнять мелкий ремонт одежды под руководством учителя.
- Знать особенности стирки цветного и белого белья.
- Рассказывать правила пользования моющими средствами.
- Рассказывать о последовательности и особенности утюжки одежды из различных тканей.
- Называть предприятия по химической чистке одежды, виды оказываемых ими услуг.
- Рассказывать санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи.
- Называть электробытовые приборы при приготовлении пищи.
- Рассказывать о способах обработки овощных, мясных и рыбных продуктов.
- Готовить обед, оформлять готовые блюда, сервировать стол под руководством учителя
- Называть медикаменты входящие в состав домашней аптечки.

- Называть местные лекарственные растения.
- Рассказывать о правилах оказания первой медицинской помощи при микротравмах.
- Обрабатывать раны и накладывать повязки с помощью педагога.
- Понимать назначение денег.
- Подсчитывать бюджет семьи под руководством педагога.
- Составлять доверенность на получение заработной платы под руководством педагога.

Достаточный уровень

- Соблюдать и выполнять правила личной гигиены подростка.
- Характеризовать индивидуальные предметы гигиены.
- Выполнять санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной и унитазом.
- Соблюдать правила смены одежды, нательного и постельного белья
- Ремонтировать разорванные места одежды.
- Стирать белое белье вручную и с помощью стиральной машины.
- Гладить одежду и белье.
- Называть правила пользования моющими средствами.
- Знакомится с устройством стиральной машины и правилами пользования ею.
- Соблюдать санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды, стирке вручную и с помощью стиральной машины.
- Характеризовать предприятия по химической чистке одежды, виды оказываемых ими услуг.
- Рассказывать о правилах подготовке вещей к сдаче в чистку.
- Соблюдать санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи.
- Использовать электробытовые приборы при приготовлении пищи.
- Рассказывать о способах и последовательности обработки овощных, мясных и рыбных продуктов.
- Характеризовать последовательность приготовления блюд.
- Готовить обед
- Оформлять готовые блюда.
- Сервировать стол к обеду.
- Владеть навыками оказания помощи родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.
- Объяснять детям младшего возраста правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры.
- Объяснять правила поведения при встрече, в гостях, при вручении и приеме подарков.
- Производить регулярную и сезонную уборку жилого помещения.
- Различать виды моющих средств, используемых при уборке и мытье окон.
- Ухаживать за мебелью в зависимости от ее покрытия.
- Объяснять правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных в доме.
- Рассказывать о правилах содержания в доме собаки, кошки и попугая.

- Рассказывать о функциях железнодорожного транспорта, типах пассажирских вагонов, видах справочных служб и камерах хранения, о сроках и месте возврата билетов.
- Ориентироваться в расписании.
- Приобретать билеты в железнодорожной кассе.
- Обращаться за справкой в справочное бюро вокзала, центральную железнодорожную справочную по телефону.
- Характеризовать основные виды универсальных и специализированных магазинов.
- Ориентироваться в ассортименте некоторых отделов промтоварных магазинов.
- Приобретать некоторые товары в продовольственном магазине.
- Подсчитывать стоимость покупок.
- Соблюдать правила поведения в магазине.
- Составлять перечень предметов, посылаемых бандеролью.
- Знать максимальный вес и стоимость посылаемых предметов.
- Классифицировать виды и способы упаковки бандеролей.
- Заполнять бланки на отправку бандеролей.
- Составлять опись посылаемых предметов.
- Упаковывать бандероль.
- Составлять перечень предметов, посылаемых бандеролью.
- Знать максимальный вес и стоимость посылаемых предметов.
- Классифицировать виды и способы упаковки бандеролей.
- Заполнять бланки на отправку бандеролей.
- Составлять опись посылаемых предметов.
- Упаковывать бандероль.
- Составлять перечень предметов, посылаемых бандеролью.
- Знать максимальный вес и стоимость посылаемых предметов.
- Классифицировать виды и способы упаковки бандеролей.
- Заполнять бланки на отправку бандеролей.
- Составлять опись посылаемых предметов.
- Упаковывать бандероль, растения.
- Объяснять правила обработки раны и наложения повязки, меры по предупреждению осложнений после микротравм.
- Рассказывать о правилах оказания первой медицинской помощи при сильных ушибах, при растяжении и вывихах.
- Пользоваться термометром.
- Готовить отвары и настои из лекарственных растений.
- Обрабатывать раны и накладывать повязки.
- Понимать назначение денег.
- Подсчитывать бюджет семьи.
- Составлять доверенность на получение заработной платы.

Основное содержание программы.

Раздел I. Личная гигиена. 4 часа.

Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены. Санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем,

ванной, туалетом. Правила сохранения чистоты и здоровья тела. Гигиена одежды, нательного и постельного белья.

Раздел II. Одежда. 8 часов.

Ремонт разорванных мест одежды, штопка. Ремонт разорванных мест одежды, штопка, утюжка. Пр.р. Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины. Стирка хлопчатобумажного белья вручную. Пр.р. Утюжка белья, брюк, спортивной одежды. Утюжка белья, брюк. Пр.р. Химчистка. Виды услуг. Правила пользования. Экскурсия в химчистку.

Раздел III. Питание. 12 часов.

Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда. Третьи блюда. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи. Приготовление закусок. Приготовление горячих бутербродов. Пр.р. Первые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Приготовление щей из свежей капусты с картофелем. Пр.р. Вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Приготовление второго блюда из мясных консервов с отварным картофелем и сметанным соусом. Пр.р. Приготовление третьих блюд. Компот из сухофруктов. Приготовление компота из сухофруктов. Пр.р. Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи. Сервировка стола к обеду.

Раздел IV. Семья. 4 часа.

Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми. Оказание помощи в одевании малышей на прогулку. Пр.р. Разучивание тихих и подвижных игр. Подвижные игры на улице с детьми младшего возраста.

Раздел V. Культура поведения. 3 часа.

Поведение в гостях. Правила поведения при встрече и расставании. Подарки. Правила вручения и приемов подарков. Изготовление сувенира.

Раздел VI. Жилище. 8 часов.

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету. Сухая и влажная уборка помещения. Пр.р. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уборка помещения. Мытье зеркал. Пр.р. Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия. Чистка мягкой мебели. Животные в доме (кошка, собака, попугай). Правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных дома.

Раздел VII. Транспорт. 4 часа.

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы. Справочная служба железнодорожного вокзала, расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Приобретение билетов. Камеры хранения багажа. Экскурсия на железнодорожный вокзал

Раздел VIII. Торговля. 4 часа.

Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение магазинов. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров. Экскурсия в промтоварный магазин. Приобретение товаров в промтоварном магазине.

Раздел IX. Средства связи. 4 часа.

Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок отправления бандеролей. Упаковка бандеролей. Стоимость пересылки. Заполнение бланков на отправку бандеролей. Экскурсия на почту.

Раздел X. Медицинская помощь. 6 часов.

Состав домашней аптечки.

Правила применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки.

Местные лекарственные растения.

Правила обработки раны и наложения повязки, меры по предупреждению осложнений после микротравм.

Правила оказания первой медицинской помощи при сильных ушибах, при растяжении и вывихах

Раздел XI. Учреждения, организации и предприятия - 4 ч.

Промышленные объекты. Названия цехов и отделов, имеющих на предприятиях. Виды выпускаемой продукции. Названия рабочих специальностей. Экскурсия на промышленное предприятие.

Раздел XII. Экономика домашнего хозяйства - 6 ч.

Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение в нашей жизни. Бюджет семьи. Источник дохода. Заработная плата членов семьи, пенсия. Определение дохода семьи. Мелкие расходы. Составление доверенности на получение зарплаты.

Итоговое повторение, обобщение, беседа.

Тематическое планирование

№ разд.	Название раздела	К-во часов.
Разд. I	Личная гигиена.	4
Разд. II	Одежда.	8
Разд. III	Питание.	12
Разд. IV	Семья.	4
Разд. V	Культура поведения.	3
Разд. VI	Жилище.	8
Разд. VII	Транспорт.	4
Разд. VIII	Торговля.	4
Разд. IX	Средства связи.	4
Разд. X	Медицинская помощь..	6
Разд. XI	Учреждения, организации и предприятия	4
Разд. XII	Экономика домашнего хозяйства -	6
	Обобщение и повторение. Итоговая беседа.	1
	Итого	68