



Приложение 8  
к адаптированной основной  
общеобразовательной  
программе образования обучающихся с легкой  
умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)  
муниципального  
бюджетного общеобразовательного учреждения  
“Личадеевская средняя школа”, утвержденной  
приказом директора МБОУ Личадеевской СШ  
от 31.08.2023 № 250/1

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**

**для 5-9 КЛАССОВ**

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

### **Личностные результаты:**

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятию соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты:**

#### *Минимальный уровень:*

различение отдельных видов продуктов, относящихся к разным группам по их основным характеристикам;

самостоятельное приготовление несложных блюд (бутербродов, салатов, вторых блюд); соблюдение санитарно-гигиенических требований к процессу приготовления пищи и требований техники

безопасности при приготовлении пищи;

выполнение (под руководством учителя) мелкого ремонта и обновление одежды;

решение типовых практических задач (под руководством педагога) посредством обращения в торговые предприятия и предприятия бытового обслуживания;

самостоятельное совершение покупок товаров повседневного спроса; знание способов определения правильности отпуска товаров;

использование различными средствами связи, включая Интернет-средства; знание и

соблюдение санитарно-гигиенических правил для девушек и юношей; знание

основных мер по предупреждению инфекционных заболеваний; знание основных

правил ухода за больным; коллективное планирование семейного бюджета;

заполнение различных деловых бумаг (с опорой на образец),

необходимых для дальнейшего трудоустройства;

соблюдение морально-этических норм и правил современного общества;

#### *Достаточный уровень:*

знание способов хранения и переработки продуктов питания;

составление ежедневного и праздничного меню из предложенных продуктов питания;

составление сметы расходов на продукты питания в соответствии с меню; самостоятельное приготовление известных блюд (холодных и горячих закусок, первых и вторых блюд);

выбор необходимого товара из ряда предложенных в соответствии с его потребительскими характеристиками;

навыки обращения в различные учреждения и организации; ведение конструктивного диалога с работниками

учреждений и организаций медицинской помощи, государственных учреждений и учреждений по трудоустройству для решения практически значимых задач;

знание основных статей семейного бюджета; самостоятельный расчет расходов и доходов семейного бюджета;

самостоятельное заполнение документов, необходимых для приема на работу.

## **2. Содержание учебного предмета.**

**1. Личная гигиена и здоровье.** Здоровое и рациональное (сбалансированное) питание и его роль в укреплении здоровья. Значение физических упражнений в режиме дня. Негативное воздействие вредных факторов на организм человека (электромагнитные излучения от компьютера, сотового телефона, телевизора; повышенный уровень шума, вибрация; загазованность воздуха и т.д.). Негативное воздействие вредных веществ на здоровье человека; последующие поколения. Гигиенические правила для девушек. Средства личной гигиены

**2. Охрана здоровья** Виды медицинских учреждений: поликлиника, амбулатория, больница, диспансер. Функции основных врачей-специалистов.

**3. Жилище.** Планировка жилища. Виды и назначение жилых комнат и нежилых помещений. Кухня. Нагревательные приборы и правила техники безопасности их использования. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности. Кухонная утварь. Виды кухонной посуды в зависимости от функционального назначения. Материалы для изготовления различных видов кухонной утвари; их свойства. Правила ухода за кухонной посудой в зависимости от материала, из которого они изготовлены. Столовые приборы: назначение, правила ухода. Санитарные нормы и правила содержания и ухода за кухонной утварью. Кухонная мебель. Виды кухонной мебели. Правила ухода и содержание. Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в зависимости от ее назначения. Размещение мебели в помещении с учетом от конкретных условий: размера и особых характеристик жилого помещения (освещенности, формы и т.д.). Составление элементарных дизайн-проектов жилых комнат. Интерьер. Качества интерьера: функциональность, гигиеничность, эстетичность. Рациональная расстановка мебели в помещении в зависимости от функционального назначения комнаты, площади, наличия мебели. Композиция интерьера: расположение и соотношение составных частей интерьера: мебели, светильников, бытового оборудования, функциональных зон. Соблюдение требований к подбору занавесей, светильников и других деталей декора.

Уход за жилищем. Сухая уборка: назначение, инвентарь, электробытовые приборы, средства бытовой химии. Влажная уборка: назначение, инвентарь, моющие и чистящие средства, электробытовые

**4. Одежда и обувь** Одежда. Материалы, используемые для изготовления одежды (хлопок, шерсть, синтетика, лен, шелк, и пр.). Преимущества и недостатки разных видов тканей. Уход за одеждой. Виды повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Обувь. Выбор и покупка обуви в соответствии с ее назначением и размером. Соотношение размеров обуви в стандартах разных стран. Факторы, влияющие на выбор обуви: удобство (практичность) и эстетичность. Правила подбора обуви к одежде. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

**5. Питание.** Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, навес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.

Завтрак. Молочные продукты для холодного завтрака. Простые и сложные бутерброды. Канапе. Приготовление бутербродов. Горячий завтрак. Каши. Виды круп. Хранение круп. Молочные каши: виды, составление рецептов, отбор необходимых продуктов. Приготовление молочных каш. Каши, приготовленные на воде. Каши быстрого приготовления. Блюда из яиц: яичница-глазунья, омлеты (омлеты простые и с добавками). Приготовление блюд из яиц.

Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола. Приготовление блюд для завтрака.

**6. Транспорт** Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Примерная стоимость проезда в вагонах разной комфортности. Формы приобретения билетов. Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда. Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт. Основные службы. Основные маршруты.

**7. Средства связи** Почта. Внутренняя и международная письменная корреспонденция (почтовые карточки, письма, бандероли). Категории почтовых отправлений: простые и регистрируемые (обыкновенные, заказные, с объявленной ценностью). Правила и стоимость отправления. Телефонная связь. Беспроводные средства персональной связи (мобильные телефоны сотовой связи, пейджеры и беспроводные стационарные радиотелефоны, спутниковая связь). Значение сотовой (мобильной) связи в жизни современного человека. Правила оплаты различных видов телефонной связи (проводной и беспроводной). Сотовые компании, тарифы. Интернет-связь. Электронная почта и ее преимущества. Видео-связь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.

**8. Семья.** Семейный досуг. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т. д. Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др. Досуг как развитие постоянного интереса к какому либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т.д. Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**5 класс**

<i>№</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Личная гигиена и здоровье	6
2	Одежда и обувь	6
3	Питание	6
4	Культура поведения	8
5	Жилище	8
6	Транспорт	8
7	Торговля	6
8	Семья	8
9	Средства связи.	6
10	Охрана здоровья	8
	<b>Всего:</b>	<b>68</b>

**6 класс**

<i>№</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Личная гигиена и здоровье	6
2	Одежда и обувь	6
3	Питание	8
4	Культура поведения	8
5	Жилище	8
6	Транспорт	6
7	Торговля	8
8	Семья	6
9	Средства связи.	6
10	Охрана здоровья	8
	<b>Всего:</b>	<b>68</b>

**7 класс**

<i>№</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Личная гигиена и здоровье	2
2	Одежда и обувь	8
3	Жилище	10
4	Питание	12
5	Семья	4
6	Культура поведения	3
7	Транспорт	6
8	Средства связи.	4
9	Медицинская помощь	6
10	Торговля	9
11	Экономика домашнего хозяйства	4
12	Учреждения, организации, предприятия	2
	<b>Всего:</b>	<b>68</b>

**8 класс**

<i>№</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Личная гигиена и здоровье	4
2	Одежда и обувь	7
3	Жилище	6
4	Питание	14
5	Семья	6
6	Культура поведения	5
7	Транспорт	4
8	Средства связи.	4
9	Медицинская помощь	6
10	Торговля	5
11	Экономика домашнего хозяйства	6
12	Учреждения, организации, предприятия	3
	<b>Всего:</b>	<b>68</b>

**9 класс**

<i>№</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Личная гигиена и здоровье	3
2	Одежда и обувь	4
3	Жилище	4
4	Питание	10
5	Семья	4
6	Культура поведения	4
7	Транспорт	3
8	Средства связи.	3
9	Медицинская помощь	4
10	Торговля	8
11	Экономика домашнего хозяйства	8
12	Учреждения, организации, предприятия	3
13	Профориентация	12
	<b>Всего:</b>	<b>68</b>

