

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Новгородской области**  
**Комитет по образованию Администрации Великого Новгорода**  
**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя общеобразовательная школа № 4»**

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом совете  
№ 1 от 30.08.2023

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом № 180-п  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения)

(вариант 1)

**Великий Новгород**  
**2023**

Адаптированная программа учебного предмета «Основы социальной жизни» для обучающихся с расстройствами аутистического спектра и легкой умственной отсталостью составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы среднего общего образования для обучающихся с расстройствами аутистического спектра и легкой умственной отсталостью Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы с. Новое Демкино с использованием Программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида для 5-9 кл.: в 1 сб. /под ред. В.В. Воронковой, - М.: Гуманитар. Изд. Центр Владос, 2014., – 224 с., допущенной Министерством образования РФ для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специального (коррекционного) учреждения.

Предмет «Основы социальной жизни» входит в обязательную часть предметной области «Человек и общество». Индивидуальный учебный план для обучающихся с РАС и легкой умственной отсталостью МБОУ СОШ с. Новое Демкино отводит на изучение предмета «Основы социальной жизни» в 10 классе 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

## **1. ЛИЧНОСТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**

*Личностными* результатами освоения предмета «Основы социальной жизни» являются:

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе их социальной необходимости;

осознание своей национальности;

уважение к культуре и традициям народов России и мира, чувства гордости за свою Родину;

принятие и освоение новой социальной роли, развитие самоуважения;

определение сильных и слабых сторон своей личности с помощью учителя;

сформированность внутренней позиции обучающегося, принятие и освоение новой социальной роли, развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть слабые и сильные стороны своей личности;

умение устанавливать личностный смысл;

понимания границ того, «что я знаю», и того «что я не знаю» с помощью учителя, ставить самостоятельно цели и добиваться результатов;

умение объяснять свои чувства и ощущения от восприятия объектов, иллюстраций, результатов трудовой деятельности;

уважительное отношение к чужому мнению.

*Предметными* результатами освоения предмета «Основы социальной жизни» являются:

знание и соблюдение правил личной гигиены;

соблюдение и выполнение гигиенических требований к жилому помещению;

соблюдение правил поведения в общественных местах;

соблюдение правил техники безопасности;

соблюдение правил дорожного движения;

знание видов и назначения одежды и обуви;

знание и соблюдение правил ухода за одеждой и обувью;

знание и соблюдение правил поведения в магазине;

знание назначения посуды и столовых приборов;

умение заваривания чая;

сервировка стола к завтраку.

В результате освоения предмета «Основы социальной жизни» *обучающиеся должны:*

**знать:**

последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета;

правила охраны зрения при чтении и просмотре телевизионных передач;

виды одежды и обуви: правила ухода за одеждой и обувью;

санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи;

различные меню завтрака;

правила поведения за столом;

правила поведения при встрече и расставании;

почтовый адрес своего дома и школы-интерната;

наиболее рациональный маршрут проезда до школы-интерната;

виды магазинов и их назначение.

**уметь:**

совершать утренний туалет;

подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезонам;

накрывать стол с учетом конкретного меню;

тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками;

обучающиеся должны уметь писать адреса на почтовых открытках;

соблюдать правила дорожного движения;

соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупка билета, поведение в салоне и при выходе на улицу);

соблюдать правила поведения в магазине;

оплачивать покупку;

выбирать продукты для приготовления завтрака с учетом конкретного меню.

**владеть:**

совершать утренний и вечерний туалет в определенной последовательности;  
соблюдать правила бережного отношения к зрению при чтении, письме, просмотре телепередач;  
соблюдать правила поведения в общественных местах;  
производить сухую и влажную уборку помещений;  
строго соблюдать правила безопасной работы режущими инструментами;  
распределять кухонные принадлежности по назначению;  
использовать предметы для сервировки стола к завтраку;  
правильно заваривать чай;  
пользоваться нагревательными приборами;  
правильно сидеть за столом;  
пользоваться столовыми приборами, салфеткой;  
соблюдать правила поведения в транспорте и на улице (правила посадки, поведения в салоне и при выходе из транспорта);  
культурно вести себя с работниками торговли;  
соблюдать правила поведения в магазине;  
приготавливать бутерброды;  
приготавливать вторые блюда из вареных овощей;  
различать одежду в зависимости от назначения: повседневная, праздничная, рабочая, спортивная;  
подбирать одежду и головные уборы по сезону, в зависимости от назначения;  
сушить и чистить одежду и обувь;  
подготавливать одежду и обувь к хранению.

**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 учителя;  
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 торговых организаций, их видов и назначения;  
совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;  
знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

**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 и т.д.;  
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 и т. п.).  
Предмет «Основы социальной жизни» в 5 классах ориентирован на достижение следующих

**базовых учебных действий:****Личностные:**

испытывать чувство гордости за свою страну;  
гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;  
адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;  
уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;  
активно включаться в общепользующую социальную деятельность;  
бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

**Регулятивные:**

принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;  
осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;  
осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;  
обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;  
адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

**Познавательные:**

дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Коммуникативные:**

вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);

слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;

использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

## **2. Основное содержание предмета, практические работы по ОСЖ**

### **10 класс 68 часов**

#### **1. Личная гигиена - 4 ч.**

Здоровый образ жизни- одно из условий успеха в жизни человека. Вред курения, алкоголя и наркотиков. Значение физических упражнений: в здоровом теле -здоровый дух. Современные спортивные увлечения.

#### **2. Жилище - 4 ч.**

Интерьер. Рациональная расстановка мебели в квартире. Сохранение жилищного фонда. Рациональная расстановка мебели, подбор деталей интерьера. Пр.р. Косметический ремонт. Подсчет расходов на косметический ремонт.

#### **3. Одежда и обувь - 6 ч.**

Стиль одежды, мода. Обновление одежды (замена мелких деталей). Внешний вид молодого человека и средства выражения индивидуальности. Выбор одежды и обуви при покупке. Определение размеров одежды и обуви, примерка одежды и обуви. Пр.р. Выведение мелких пятен с одежды в домашних условиях. Выведение пятен. Пр.р.

#### **4. Питание - 10 ч.**

Приготовление национальных блюд. Приготовление национального блюда. Пр.р. Меню праздничного стола. Составление меню праздничного стола. Пр.р. Сервировка праздничного стола. Сервировка праздничного стола. Пр.р. Питание детей ясельного возраста. Приготовление блюда для детей ясельного возраста. Пр.р. Диетическое питание. Приготовление диетического блюда. Пр.р.

#### **5. Семья - 4 ч.**

Основы семейного очага (условия для создания семьи, семейные отношения, семейные традиции). Закон Российской Федерации о браке и семье. Взаимоотношения в семье. Культуры поведения в современном обществе. Распределение хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи. Семейные ситуации. Пр.р.

#### **6. Культура поведения - 4 ч.**

Традиции культуры поведения в современном обществе. Как правильно вести себя в различных общественных местах. Прием гостей и правила хорошего тона в общении с другими людьми. Сюжетно-ролевые игры "Я иду на день рождения", "У меня сегодня день рождения".

#### **7. Транспорт - 4 ч.**

Авиатранспорт. Аэровокзал. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Регистрация рейсов. Стоимость проезда. Экскурсия в кассу Аэрофлота. Сюжетно-ролевая игра "На каникулы летим самолетом".

#### **8. Торговля - 4 ч.**

Рынок. Роль в обеспечении населения продуктами питания. Отделы рынка. Экскурсия на рынок. Комиссионные магазины, торговля уцененными товарами, скупки вещей у населения. Экскурсия в комиссионный магазин. Ярмарки. Их виды, время и место проведения. Экскурсия на ярмарку.

#### **9. Средства связи - 4 ч.**

Виды связи (сотовая, автоответчик, факс, интернет). Правила пользования основными средствами связи. Пр.р. Мультикасса. Денежные переводы. Виды переводов. Экскурсия к мультикассе.

#### **10. Медицинская помощь - 4 ч.**

Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению. Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка, и лист нетрудоспособности. Уход за больным. Уход за больным: измерение температуры, наложение горчичников, чтение аннотаций к лекарствам, смена постельного белья. Пр.р.

#### **11. Экономика домашнего хозяйства - 6 ч.**

Расходы на удовлетворение культурных потребностей и некоторые текущие расходы. Упражнения в подсчете расходов на удовлетворение культурных потребностей. Пр.р. Экономия в домашнем хозяйстве. Упражнения в расчетах рационального ведения домашнего хозяйства. Пр.р. Сбережения. Назначение сбережений. Виды вкладов. Кредит. Государственное страхование. Экскурсия в банк.

#### **12. Учреждения, организации и предприятия - 6 ч.**

Предприятия бытового обслуживания населения, их назначение. Виды услуг. Правила пользования услугами предприятиями бытового обслуживания.

#### **13. Профориентация и трудоустройство- 8 ч.**

Выбор профессии. Профессионально жизненная перспектива. Учреждения и отделы по трудоустройству. Оформление на работу. Документы, необходимые для поступления на работу, их оформление. Деловые бумаги, правила их составления. Написание заявления о приеме на работу, об увольнении с работы. Заполнение анкеты. Пр.р. Написание автобиографии, доверенности, расписки. Пр.р. Экскурсия в Центр занятости населения. Экскурсия в Центр занятости населения.

### 3.Календарно-тематическое планирование

#### 10 класс 68 часов

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Личная гигиена – 4 ч.</b>	
1	Здоровый образ жизни- одно из условий успеха в жизни человека.	1
2	Вред курения, алкоголя и наркотиков.	1
3	Значение физических упражнений: в здоровом теле -здоровый дух.	1
4	Современные спортивные увлечения.	1
	<b>Жилище – 4 ч.</b>	
5	Интерьер. Рациональная расстановка мебели в квартире.	1
6	Сохранение жилищного фонда.	1
7	Рациональная расстановка мебели, подбор деталей интерьера.	1
8	Пр.р Косметический ремонт. Подсчет расходов на косметический ремонт.	1
	<b>Одежда и обувь – 6 ч.</b>	
9	Стиль одежды, мода. Обновление одежды. (замена мелких деталей).	1
10	Внешний вид молодого человека и средства выражения индивидуальности.	1
11	Выбор одежды и обуви при покупке.	1
12	Определение размеров одежды и обуви, примерка одежды и обуви. Пр.р.	1
13	Выведение мелких пятен с одежды в домашних условиях.	1
14	Выведение пятен. Пр.р.	1
	<b>Питание– 10 ч.</b>	
15	Приготовление национальных блюд.	1
16	Приготовление национальных блюд. Пр.р	1
17	Меню праздничного стола.	1
18	Составление меню праздничного стола. Пр.р.	1
19	Сервировка праздничного стола.	1
20	Сервировка праздничного стола. Пр.р.	1
21	Питание детей ясельного возраста.	1
22	Приготовление блюд для детей ясельного возраста	1
23	Диетическое питание.	1
24	Приготовление диетического блюда Пр.р	1
	<b>Семья – 4 ч.</b>	
25	Основы семейного очага (условия для создания семьи, семейные отношения, семейные традиции).	1
26	Закон Российской Федерации о браке и семье.	1
27	Взаимоотношения в семье. Культуры поведения в современном обществе. Распределение хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи.	1
28	Семейные ситуации. Пр.р.	1
	<b>Культура поведения – 4 ч.</b>	
29	Традиции культуры поведения в современном обществе	1
30	Как правильно вести себя в различных общественных местах.	1
31-32	Прием гостей и правила хорошего тона в общении с другими людьми.	2
	<b>Транспорт- 4 ч.</b>	
33	Авиатранспорт. Аэровокзал.	1
34	Маршруты.	1
35-36	Порядок приобретения билетов. Регистрация рейсов. Стоимость проезда.	2
	<b>Торговля- 4 ч.</b>	
37	Рынок. Роль в обеспечении населения продуктами питания.	1
38	Отделы рынка.	1
39	Комиссионные магазины, торговля уцененными товарами, скупки вещей у населения.	1
40	Ярмарки. Их виды, время и место проведения.	1
	<b>Средства связи- 4 ч.</b>	
41	Виды связи (сотовая, автоответчик, факс, интернет).	1
42	Правила пользования основными средствами связи. Пр.р.	1
43	Мультикасса. Денежные переводы.	1
44	Виды переводов.	1
	<b>Медицинская помощь – 4 ч.</b>	
45	Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению.	1

46	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка, и лист нетрудоспособности.	1
47-48	Уход за больным: измерение температуры, наложение горчичников, чтение аннотаций к лекарствам, смена постельного белья. Пр.р.	2
	<b>Экономика домашнего хозяйства – 6 ч.</b>	
49	Расходы на удовлетворение культурных потребностей и некоторые текущие расходы.	1
50	Упражнения в подсчете расходов на удовлетворение культурных потребностей. Пр.р.	1
51	Экономия в домашнем хозяйстве	1
52	Упражнения в расчетах рационального ведения домашнего хозяйства	1
53	Сбережения. Назначение сбережений	1
54	Виды вкладов. Кредит. Государственное страхование	1
	<b>Учреждения, организации и предприятия- 6 ч.</b>	
55-56	Предприятия бытового обслуживания населения, их назначение.	2
57-58	Виды услуг.	2
59-60	Правила пользования услугами предприятиями бытового обслуживания.	2
	<b>Профориентация и трудоустройство- 8 ч.</b>	
61	Выбор профессии. Профессионально жизненная перспектива.	1
62	Учреждения и отделы по трудоустройству.	1
63	Оформление на работу. Документы, необходимые для поступления на работу, их оформление.	1
64	Деловые бумаги, правила их составления.	1
65	Написание заявления о приеме на работу, об увольнении с работы. Заполнение анкеты. Пр.р.	1
66	Заполнение анкеты.	1
67	Написание автобиографии, доверенности, расписки	1
68	Экскурсия в Центр занятости населения	1