

ОМС «Управление образования Каменск-Уральского городского округа»  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 19»

Утверждена  
Приказом директора  
Средней школы № 19  
№ 258/1 от 31.08.2020г

Адаптированная рабочая программа  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) вариант 1  
по предмету:

## ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

5 - 9 класс

Каменск-Уральский

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

*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.

### **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.).

## **2. Содержание предмета**

### **Введение (2 часа)**

#### **1. Основные вопросы**

Кабинет основ социальной жизни и его оборудование. Название учебного курса; цель нового учебного предмета, его назначение; инструкции по технике безопасности при нахождении в кабинете, правила обучающихся школы.

#### **2. Самостоятельная (лабораторная) работа**

Работа в тетради.

#### **3. Тематика практических работ**

Беседа.

### **Личная гигиена (3 часа)**

#### **1. Основные вопросы**

Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета; правила ухода за кожей рук, ног и ногтями. Правила ухода за полостью рта; предметы личной гигиены по уходу за полостью рта; правила ухода за ушами. Правила освещенности рабочего места; правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач. Правила ухода за волосами; периодичность мытья головы; средства для мытья головы.

#### **2. Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам.

#### **3. Тематика практических работ**

Выполнение утреннего туалета: мытье рук, лица, шеи, ушей, чистка зубов, причесывание волос. Выполнение вечернего туалета: чистка ушей. Комплекс упражнений гимнастики для глаз.

### **Одежда и обувь (6 часов)**

#### **1. Основные вопросы**

Виды одежды и головных уборов, их назначение. Правила ухода за одеждой. Виды обуви и их назначение; правила ухода за кожаной обувью. Правила повседневного ухода за обувью из замши, текстиля, шерсти. Правила подготовки обуви к хранению посезонно.

#### **2. Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. Тестирование.

#### **3. Тематика практических работ**

Чистка и сушка повседневной одежды, обуви.

### **Питание (12 часов)**

#### **1. Основные вопросы**

Посуда и столовые приборы, их назначение. Значение питания в жизни и деятельности людей; правила составления рациона питания. Правила безопасной работы режущими инструментами; место приготовления пищи и его оборудование. Правила сервировки стола с учетом различных меню; чайную посуду. Способы заваривания чая. Виды блюд, не требующих тепловой обработки; виды бутербродов. Значение вторых блюд; использование механических и электробытовых приборов, для сил и времени при приготовлении пищи.

### **2. Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. Работа с рецептами. Тестирование.

### **3. Тематика практических работ**

Сервировка стола к завтраку. Практическая работа по завариванию чая. Приготовление бутербродов. Приготовление вторых блюд.

## **Транспорт (3 часа)**

### **1. Основные вопросы**

Основные виды транспортных средств, имеющихся в городе. Стоимость проезда на всех видах городского транспорта (разовый билет, проездной билет, удостоверение); порядок приобретения билетов. Правила поведения в транспорте и на улице. Транспортный и пешеходный маршрут до школы и обратно. Правила дорожного движения. Правила проезда в транспорте; правила передвижения по улице.

### **2. Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. Тестирование.

### **3. Тематика практических работ**

Составление маршрута от дома до школы. Изготовление знаков дорожного движения, встречающихся на пути к дому, школе.

## **Жилище (2 часа)**

### **1. Основные вопросы**

Виды жилых помещений в городе и деревне и их различие; виды отопления в городе и селе; жилой дом, домашние помещения: зал (гостиная), спальня, кухня, ванная, прихожая; их названия, функциональное назначение. Гигиенические требования к жилому помещению; правила и последовательность проведения сухой и влажной уборки. Гигиенические требования к жилому помещению; инвентарь и виды моющих средств, используемых при уборке.

### **2. Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. Тестирование.

### **3. Тематика практических работ**

Сухая и влажная уборка помещений.

## **Культура поведения (4 часа)**

### **1. Основные вопросы**

Правила поведения в зрелищных и культурно-просветительских учреждениях. Правила поведения за столом; правила этикета.

### **2. Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. Тестирование.

### **3. Тематика практических работ**

Правила поведения за столом.

## **Торговля (2 часа)**

### **1. Основные вопросы**

Основные виды магазинов; правила поведения в магазине. Назначение продуктовых магазинов, их отделы и содержание продукции. Специализированные продуктовые магазины. Правила покупки товаров в продовольственном магазине.

### **2. Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. Тестирование.

### **3. Тематика практических работ**

Правила поведения в магазине. Оплата покупки.

6 класс

## **Транспорт (4 часа)**

### **1. Основные вопросы**

Основные виды транспортных средств, имеющих в городе. Стоимость проезда на всех видах городского транспорта (разовый билет, проездной билет, удостоверение); порядок приобретения билетов. Правила поведения в транспорте и на улице. Транспортный и пешеходный маршрут до школы и обратно. Правила дорожного движения. Правила проезда в транспорте; правила передвижения по улице. Правила пользования автобусами и электричками пригородного сообщения.

### **2. Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. Тестирование.

### **3. Тематика практических работ**

Составление маршрута от дома до школы. Изготовление знаков дорожного движения, встречающихся на пути к дому, школе.

## **Личная гигиена (5 часов)**

### **1. Основные вопросы**

Правила ухода за телом, руками и ногами. Выполнять утреннюю гимнастику, принимать водные процедуры. Основные правила ухода за телом, руками и ногами. Основные способы закаливания, комплекс утренней гимнастики. Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета; правила ухода за кожей рук, ног и ногтями. Правила ухода за полостью рта; предметы личной гигиены по уходу за полостью рта; правила ухода за ушами. Правила освещенности рабочего места; правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач. Правила ухода за волосами; периодичность мытья головы; средства для мытья головы.

### **2. Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам.

### **3. Тематика практических работ**

Выполнение утреннего туалета: мытье рук, лица, шеи, ушей, чистка зубов, причесывание волос. Выполнение вечернего туалета: чистка ушей. Комплекс упражнений гимнастики для глаз.

## **Одежда и обувь (3 часа)**

### **1. Основные вопросы**

Правила выполнения повседневного ухода за одеждой: чистку, ручную и машинную стирку под контролем взрослых.

Правила ручной и машинной стирки и приемы повседневного ухода за одеждой.

### **2. Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. Тестирование.

### **3. Тематика практических работ**

Чистка и сушка повседневной одежды, обуви.

#### **Питание (11 часов)**

##### **1. Основные вопросы**

Правила выполнения первичной обработки яиц, овощей, плодов, ягод, муки и круп, умение готовить их для хранения. Размораживание мяса при помощи микроволновки.

Использование видов жиров, яиц, муки, круп, мяса, способы их хранения

Приемы первичной обработки овощей, плодов, ягод и грибов, муки и круп.

##### **2. Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. Работа с рецептами. Тестирование.

##### **3. Тематика практических работ**

Сервировка стола к завтраку. Практическая работа по завариванию чая. Приготовление бутербродов. Приготовление вторых блюд.

#### **Жилище (2 часа)**

##### **1. Основные вопросы**

Производить элементарный уход за комнатными растениями, кухонной посудой и утварью, мебелью и бельем.

Виды комнатных растений, элементарные способы ухода за ними. Виды кухонной утвари и правила ухода за ней. Предметы для сервировки стола. Кухонная мебель, название и назначение.

##### **2. Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. Тестирование.

##### **3. Тематика практических работ**

Сухая и влажная уборка помещений.

#### **Семья (2 часа)**

##### **1. Основные вопросы**

Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.

##### **2. Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. Тестирование.

##### **3. Тематика практических работ**

Распределение обязанностей в семье.

#### **Охрана здоровья (4 часа)**

##### **1. Основные вопросы**

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.

##### **2. Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам.

##### **3. Тематика практических работ**

Оказание первой медицинской помощи. Основные умения оказывать помощь.

## Средства связи (2 часа)

### 1. Основные вопросы

Умение составлять и отправлять письма различного вида.

Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.

Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.

Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.

### 2. Самостоятельная (лабораторная) работа

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам.

### 3. Тематика практических работ

Пользование средствами связи. Основные правила использования.

Контрольно-обобщающий урок по предмету: «Основы социальной жизни». (1 час).

## 3. Тематическое планирование

5 класс

Номер урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов
1	Вводный урок. Знакомство с предметом. Вводный инструктаж по охране труда.	1
2	Вводный урок. Знакомство с предметом. Вводный инструктаж по охране труда.	1
3	Правила личной гигиены в течение дня.	1
4	Предметы и средства личной гигиены.	1
5	Гигиена зрения.	1
6	Виды одежды.	1
7	Чистка одежды, сушка.	1
8	Виды обуви.	1
9	Практическая работа «Одежда и обувь».	1
10	Чистка, хранение обуви.	1
11	Виды головных уборов.	1
12	Значение питания в жизни человека.	1
13	Кухонные принадлежности.	1
14	Уход за посудой.	1
15	Чайная посуда .	1
16	Правила заваривания чая.	1
17	Повторный инструктаж по охране труда. Завтрак.	1
18	Сервировка стола к завтраку.	1
19	Нарезка хлеба, овощей.	1
20	Приготовление бутербродов.	1
21	Приготовление бутербродов.	1
22	Приготовление салата.	1

23	Приготовление салата.	1
24	Виды транспортных средств.	1
25	Поведение в транспорте.	1
26	Правила дорожного движения.	1
27	Виды жилых помещений.	1
28	Почтовый адрес дома, школы.	1
29	Поведение в музее, библиотеке.	1
30	Поведение в кино, театре.	1
31	Поведение за столом.	1
32	Правила приема пищи.	1
33	Основные виды магазинов. Отделы.	1
34	Правила поведения в магазине. Порядок покупки товара.	1

6 класс

<b>Номер урока</b>	<b>Раздел, тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Пригородный транспорт.	1
2	Правила пользования пригородным транспортом.	1
3	Пригородные поезда. Правила пользования.	1
4	Автобусы пригородного сообщения.	1
5	Гигиена тела.	1
6	Уход за руками.	1
7	Уход за ногами.	1
8	Закаливание организма.	1
9	Вредные привычки.	1
10	Значение опрятного вида человека.	1
11	Ручная и машинная стирка изделий.	1
12	Правила сушки белья.	1
13	Мясо и мясопродукты.	1
14	Блюда из мяса.	1
15	Яйца, жиры.	1
16	Приготовление блюд из яиц.	1
17	Овощи, плоды, ягоды и грибы.	1
18	Приготовление блюд из свежих овощей.	1
19	Виды муки, правила хранения.	1
20	Виды круп. Правила хранения.	1
21	Кухонная утварь. Уход за ней.	1
22	Кухонное белье. Правила ухода и хранения.	1
23	Кухонная мебель.	1
24	Комнатные растения. Виды комнатных растений.	1
25	Комнатные растения. Уход за комнатными растениями.	1
26	Помощь старших младшим.	1
27	Помощь старших младшим. Домашние обязанности.	1
28	Виды медицинской помощи.	1

29	Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств.	1
30	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.	1
31	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.	1
32	Основные средства связи, виды средств связи.	1
33	Основные средства связи. Правила пользования.	1
34	Контрольно-обобщающий урок по предмету: «Основы социальной жизни».	1