

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Ванзетурская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено и  
рекомендовано»

Руководитель МО МПЦ  
Леванских Н.В.

Протокол №1 от  
29.08.2023 г.



«Согласовано»

Зам. по УР

Цветкова С.А.  
30.08.2023 г.



«Утверждаю»

Директор школы

Алтухова А.В.

Приказ № 229-о.д. от  
31.08.2023 г.

Адаптированная рабочая программа  
учебного предмета  
«Основы социальной жизни»  
для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА)  
10 класс  
на 2023/2024 учебный год

Составила:  
Социальный педагог: Косенко М.А.

п. Ванзетур, 2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» для обучающихся 10-11 классов разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА);
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер – 64101)
- Действующего Устава МАОУ «Ванзетурская СОШ»
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

Учебные занятия по предмету «Основы социальной жизни» направлены на практическую подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития учащихся.

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений.

На изучение учебного предмета за весь период обучения отводится 34 часа 10 класс- 1 ч в неделю (34 часа в год)

**Цель изучения учебного предмета «Основы социальной жизни»:** Практическая подготовка обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в социуме.

### **Основные задачи.**

#### **Образовательные:**

- 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;

### ***Коррекционные:***

- коррекция недостатков психического развития (психических функций и познавательной деятельности);
- развитие различных видов мышления: (наглядно-образного; словесно-логического);
- развитие основных мыслительных операций: (умения сравнивать, анализировать, выделять сходство и различие понятий, работать по инструкциям, алгоритму, планировать деятельность).

### ***Воспитательные:***

- 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.

### **Результаты освоения учебного предмета.**

#### **Личностные результаты:**

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- овладение 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 этических 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:***

- 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 и знание способов определения правильности отпуска товаров;
- пользование 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;
- пользование услугами предприятий службы быта, торговли, связи, 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 (заявление, резюме, автобиография).

**Требования к знаниям обучающихся:**

**Раздел**

	<b>Раздел</b>

**Одежда и обувь**

Правила ухода за кожей лица. Приемы нанесения косметических средств на лицо, шею. Макияж. Маникюр. Бритье.

**Питание**

Правила стирки и сушки одежды из шерстяных и синтетических тканей. Глажение фасонного белья. ТБ при работе с утюгом. Предприятия химической чистки одежды. Заполнение бланка сдачи белья в химчистку.

**Семья**

Санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи. Правила ТБ при приготовлении пищи. Способы консервирования овощей, фруктов, ягод. Заморозка овощей, фруктов, ягод. Правила составления меню. Виды теста. Приготовление песочного теста. Выпечка печенья. Приготовление блинов.

**Культура поведения**

Уход за грудным ребенком. Кормление грудного ребенка. Капание малыша. Пеленание.

**Жилище**

Санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды и других детских принадлежностей.

Правила поведения юноши и девушки при знакомстве. Требования к внешнему виду молодых людей. Дресс-код.

**Транспорт**

Уборка кухни и санузла. Техники безопасности при уборке кухни, санузла.

Основные маршруты общественного транспорта. Правила безопасной поездки на общественном транспорте. Водный транспорт. Правила безопасной поездки на речном и морском видах транспорта.

<b>Торговля</b>	Рынок. Отличия магазина от рынка. Права покупателя. Выбор продукции в соответствии с ее качеством.
<b>Средства связи</b>	Виды телефонной связи. Правила культурного разговора. Номера срочных вызовов пожарной службы, милиции, скорой помощи, службы газа. Оплата мобильной связи. Выбор тарифа.
<b>Медицинская помощь</b>	Приемы оказания первой помощи при несчастных случаях. Приемы оказания первой помощи спасенному из водоема. Меры предупреждения несчастных случаев. Первая помощь при поражении электрическим током.
<b>Учреждения и организации</b>	МФЦ. Префектура. Соцзащита. Муниципалитет. Обращение с вопросами и просьбами к работникам муниципальных учреждений.
<b>Экономика домашнего хозяйства</b>	Составные части бюджета семьи и их размер. Основные статьи расходов в семье. Правила экономии. Порядок и периодичность оплаты коммунальных услуг. Значение и обязанности департамента ЖКХ. Снятия показания счетчиков воды и электроэнергии. Сбережения

**Учебно-тематический план.  
10 класс**

№	Название раздела	Кол-во часов
<b>1.</b>	<b>Личная гигиена</b>	<b>2</b>
	Правила ухода за кожей лица.	
	Маникюр. Бритье.	
<b>2</b>	<b>Одежда и обувь</b>	<b>2</b>
	Правила стирки и сушки одежды из шерстяных и синтетических тканей.	
	Глажение фасонного белья. ТБ при работе с утюгом.	
<b>3</b>	<b>Питание</b>	<b>3</b>
	Правила ТБ при приготовлении пищи. Способы консервирования овощей, фруктов, ягод.	
	Заморозка овощей, фруктов, ягод.	
	Правила составления меню. Виды теста.	
<b>4</b>	<b>Семья</b>	<b>4</b>
	Уход за грудным ребенком. Кормление грудного ребенка. Капание малыша. Пеленание.	<b>1</b>
	Уход за грудным ребенком. Кормление грудного ребенка. Капание малыша. Пеленание.	<b>1</b>
	Санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды и других детских принадлежностей.	<b>2</b>
<b>5</b>	<b>Культура поведения</b>	<b>2</b>
	Правила поведения юноши и девушки при знакомстве.	
	Требования к внешнему виду молодых людей. Дресс-код.	
<b>6</b>	<b>Жилище</b>	<b>1</b>
	Уборка кухни и санузла. Техники безопасности при уборке кухни, санузла.	
<b>7</b>	<b>Транспорт</b>	<b>2</b>
	Правила безопасной поездки на общественном транспорте.	
	Водный транспорт. Правила безопасной поездки на речном и морском видах транспорта.	
<b>8</b>	<b>Торговля</b>	<b>3</b>
	Права покупателя. Выбор продукции в соответствии с ее качеством.	<b>2</b>
	Рынок. Отличия магазина от рынка	<b>1</b>
<b>9</b>	<b>Средства связи</b>	<b>3</b>
	Виды телефонной связи. Правила культурного	



	разговора.	
	Номера срочных вызовов пожарной службы, милиции, скорой помощи, службы газа.	
	Оплата мобильной связи. Выбор тарифа.	
<b>10</b>	<b>Медицинская помощь</b>	<b>3</b>
	Приемы оказания первой помощи при несчастных случаях.	2
	Меры предупреждения несчастных случаев.	1
<b>11</b>	<b>Учреждения, организации и предприятия</b>	<b>2</b>
	МФЦ. Префектура. Соцзащита. Муниципалитет.	
	Обращение с вопросами и просьбами к работникам муниципальных учреждений.	
<b>12</b>	<b>Экономика домашнего хозяйства</b>	<b>7</b>
	Составные части бюджета семьи и их размер.	1
	Основные статьи расходов в семье.	1
	Правила экономии.	1
	Порядок и периодичность оплаты коммунальных услуг.	2
	Значение и обязанности департамента ЖКХ.	1
	Снятия показания счетчиков воды и электроэнергии.	1

## Список литературы и интернет-ресурсов.

### Основная литература:

1. А.Г. Галле, Л.Л. Кочеткова «Тетрадь по обслуживающему труду (для обучающихся коррекционных школ VIII вида).» 6-9 классы- М.: Аркти, 2009г.
2. А.М. Щербакова. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. М., ВЛАДОС, 2001г.
3. В.В. Гладкая «Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. Методическое пособие. – М. Изд-во НЦ ЭНАС, 2003г.
4. С.А. Львова, «Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы: Пособие для учителя» - ВЛАДОС, 2013г.

### Дополнительная литература

1. А.Р. Маллер Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии: Методическое пособие. Издание 2-е исправленное и дополненное. - М.: АРКТИ, 2002г. (Методическая библиотека).
2. В.В. Бузырев «Экономика жилищной сферы»: учебное пособие для вузов по экон. спец.-М.; Мнфра, 2004г.
3. В.И. Ермакова «Основы кулинарии»: Учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений/. – М.: Просвещение, 2002г.
4. В.И.Ермакова «Основы физиологии питания, санитарии и гигиены»: Учебное пособие для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений/. – М.: Просвещение, 2002г.
5. В.Ф. Андреев. «Золотая книга этикета»– 2-е издание исправленное и дополненное. – М.: ВЕЧЕ, 2004г.
6. Л.А. Поливалина «Большая энциклопедия домоводства». – М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 2001г.
7. Э.Н. Аюбов, Д.З. Прищепов, М.В. Муркова «Основы безопасности жизнедеятельности.» - Русское слово – 2012г.
8. Ю.В. Репин «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях»- М.;Дрофа, 2005г.

### **Интернет-ресурсы**

1. Сайт «Московская Электронная Школа», <https://uchebnik.mos.ru/>.
2. Сайт методических разработок «1 сентября», [https://1 сентября.рф/](https://1сентября.рф/).
3. Сайт методических разработок «Открытый урок», [https://открытый урок.рф/](https://открытыйурок.рф/).
4. Сайт методических разработок «Мультиурок», [https:// multiurok.ru/](https://multiurok.ru/).
5. Сайт методических разработок «Социальная сеть работников образования», [https://nsportal.ru /](https://nsportal.ru/).
6. Сайт методических разработок «Инфоурок», [https://infourok.ru /](https://infourok.ru/).
7. Сайт методических разработок «Учебно-методический кабинет», <https://ped-kopilka/>.

