1. 
2. **Пояснительная записка.**

 Адаптированная рабочая программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ «Республиканский центр образования», составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026, Положения о рабочей программе учебного предмета (курса) ГБОУ «Республиканский центр образования». На основании Учебного плана ГБОУ «Республиканский центр образования», годового календарного учебного графика на 2023-2024 учебный год; Положения о рабочей программе, направленной на реализацию АООП для обучающихся с интеллектуальными нарушениями и положения о рабочей программе учителя ГБОУ «Республиканский центр образования»

 Учебный предмет «Основы социальной жизни» является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни»» в 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

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

 **Учебный предмет «Основы социальной жизни» имеет своей целью** практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

 **Основные задачи, которые призван решать этот учебный предмет, состоят в следующем**:

- 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;

- 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;

- коррекция личностного развития ребёнка и подготовка его к самостоятельной жизни.

 Одновременно решаются задачи воспитания личностных ка­честв: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное от­ношение к продуктам, оборудованию использованию электроэнер­гии и др., строгое соблюдение правил безопасной работы и гигие­ны труда; воспитание желания и стремления к приготовлению доб­рокачественной пищи; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, ловкости, скорости; внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, смекалки, сообразительности воображения, фантазии, интереса к национальным традициям.

 Программа рассчитана на обучающихся с пятого по девя­тый классы. Это позволяет учителю, соблюдая принципы система­тичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать опыт обучающихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навы­ков и формирования новых.

 Коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся на уроках «Основы социальной жизни» заключается в следующем:

-коррекции познавательной деятельности учащихся путем систематического и целенаправленного воспитания;

-развитие аналитических способностей, умений сравнивать, обобщать; формирование умения ориентироваться в задании, планировать работу; контролировать свои действия;

-коррекции ручной моторики; улучшения зрительно-двигательной координации;

-развитие зрительной памяти, внимания, наблюдательности, образного мышления, представления и воображения.

**2. Содержание учебного предмета**

 1. Личная гигиена – 3ч.

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.

Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).

Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.

 2. Одежда - 3 часа.

Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведение мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.

 3. Питание – 4 часа. Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Приготовление изделий из теста. Заготовка продуктов впрок: консервирование овощей, фруктов, ягод; замораживание овощей, фруктов, ягод; сушка зелени. Квашение, соление овощей, варка варенья из фруктов и ягод. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю.

4. Семья - 2 часа.

Уход за грудным ребенком (кормление из соски и  ложки, купание, одевание, пеленание, уборка постели, правила содержания детской посуды, игрушек). Упражнения в купании, одевании, пеленании куклы. Мытье детской посуды, игрушек.

5. Культура поведения - 2 часа.

 Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей.

6. Жилище – 2 часа.

Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами. Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла.

7. Транспорт - 2 часа.

Междугородный автотранспорт. Автовокзал. Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда. Водный транспорт. Основные маршруты. Расписание. Порядок приобретения билетов.  Стоимость проезда.

8. Торговля – 2 часа.

Специализированные магазины (книжный, спортивный и др.). Стоимость основных промышленных товаров. Ролевая игра «Покупатель и продавец».

9. Средства связи – 3 часа.

Телефон. Пользование городским телефоном, телефоном – автоматом. Пользование телефонным справочником. Культура разговора по телефону. Вызов милиции, пожарной команды, аварийных служб при утечке газа, поломке водопровода, неисправности электросети, получение справок по телефону. Служба точного времени. Междугородная телефонная связь. Порядок пользования автоматической телефонной связью. Заказ междугородного телефонного разговора. Тарифы на телефонные разговоры. Телефонный этикет.

10. Медицинская помощь – 4 часа.

Первая помощь при несчастных случаях (ожогах, обмораживании, отравлении, тепловом и солнечном ударах). Первая помощь утопающему. Меры по предупреждению несчаст­ных случаев в быту. Глистные заболевания и меры их предупреждения.

11. Учреждения, организации, предприятия – 2 часа.

Государственные учреждения: департамент, муниципалитет, их назначение. Экономика домашнего хозяйства.

12. Бюджет семьи – 4 часа.

Основные статьи расходов (питание, содержание жилища, одежда и обувь, культурные потребности, помощь родственникам).

Планирование расходов на день, две недели с учетом бюджета и состава семьи.

Расходы на питание. Правила экономии. Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг. Составить список расходов на день.

Крупные покупки (одежда, мебель, обувь и др.).

13. Контрольное тестирование по разделам - 1 час.

«Личная гигиена», «Питание», «Одежда и обувь», «Транспорт», «Жилище», «Культура поведения», «Медицинская помощь», «Средства связи», «Учреждения, организации и предприятия».

1. **Планируемые результаты**

     Планируемые результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП:

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

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

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

-  развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- 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;

- уважительное отношение к чужому мнению;

     - 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;

     - формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;

     - формирование ценности здорового образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

***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.

 1. 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 педагогического работника;

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 предприятий бытового обслуживания и их назначения; решение типовых практических задач под руководством педагогического работника посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;

-знание названий торговых организаций, их видов и назначения;

совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;

первоначальные представления о статьях семейного бюджета;

представления о различных видах средств связи;

-знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

знание названий организаций социальной направленности и их назначения;

 2. Достаточный уровень:

-знание способов хранения и переработки продуктов питания;

-составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;

-самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;

-соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук;

-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);

-навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);

-пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;

-знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;

-составление различных видов деловых бумаг под руководством педагогического работника с целью обращения в различные организации социального назначения.

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| Всего | Контрольные работы | Практические работы |
|  | Личная гигиена  | 3 |  |  | [http://www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru/)  |
|  | Одежда  | 3 | 1 |  |  |
|  | Питание  | 4 | 1 |  |  |
|  | Семья | 2 |  | 1 |  |
|  | Культура поведения | 2 |  |  |  |
|  | Жилище  | 2 | 1 | 1 |  |
|  | Транспорт  | 2 |  |  |  |
|  | Торговля  | 2 |  |  |  |
|  | Средства связи  | 3 |  | 1 |  |
|  | Медицинская помощь  | 4 |  |  |  |
|  | Учреждения, организации, предприятия | 2 | 1 | 1 |  |
|  | Бюджет семьи  | 4 |  |  |  |
|  | Контрольное тестирование по разделам - 1 час. | 1 | 1 |  | [http://www.int-edu.ru](http://www.int-edu.ru/) |
|  | Итого: | **34** | **5** | **9** |  |

**5. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Дата изуче-ния | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| Всего | Контрольные работы | Практические работы |
|  | **Личная гигиена - 3 ч.** |  |  |  |  |  |
| 1. | Значение косметики для девушки и юноши.  | 1 |  |  |  | [http://www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru/)  |
| 2. | Правила и приемы ухода за кожей лица с помощью косметических средств. | 1 |  | 1 |  | [http://www.rsl.ru](http://www.rsl.ru/) |
| 3. | Значение здоровья для жизни и деятельности человека. Средства и способы сбережения здоровья. | 1 |  |  |  | [http://www.gnpbu.ru](http://www.gnpbu.ru/) |
|  | **Одежда - 3 часа.** |  |  |  |  |  |
| 4. | Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.  | 1 | 1 |  |  | [http://www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru/) |
| 5. | Утюжка блузок, рубашек, платьев. | 1 |  | 1 |  |  |
| 6. | Прачечная. Правила пользования (метки, заполнение бланков). Виды услуг. Прачечная самообслуживания. | 1 |  |  |  | [http://www.int-edu.ru](http://www.int-edu.ru/) |
|  | **Питание – 4 часа.** |  |  |  |  |  |
| 7. | Приготовление изделий из теста. | 1 | 1 |  |  | [http://www.gnpbu.ru](http://www.gnpbu.ru/) |
| 8. | Заготовка продуктов впрок: консервирование овощей, фруктов, ягод; замораживание овощей, фруктов, ягод; сушка зелени.  | 1 |  |  |  | [http://www.rsl.ru](http://www.rsl.ru/) |
| 9. | Квашение, соление овощей, варка варенья из фруктов и ягод. | 1 |  |  |  | [http://www.int-edu.ru](http://www.int-edu.ru/) |
| 10. | Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю. | 1 |  | 1 |  | [http://www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru/)  |
|  | **Семья-2 часа.** |  |  |  |  |  |
| 11. | Уход за грудным ребенком (кормление из соски и  ложки, купание, одевание, пеленание, уборка постели, правила содержания детской посуды, игрушек). | 1 |  |  |  | [http://www.rfh.ru](http://www.rfh.ru/) |
| 12. | Упражнения в купании, одевании, пеленании куклы. Мытье детской посуды, игрушек. | 1 |  | 1 |  | [http://www.rsl.ru](http://www.rsl.ru/) |
|  | **Культура поведения-2 часа.** |  |  |  |  |  |
| 13 | Культура общения юноши и девушки.  | 1 |  |  |  | [http://www.rsl.ru](http://www.rsl.ru/) |
| 14. | Внешний вид молодых людей. | 1 |  | 1 |  | [http://www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru/) |
|  | **Жилище - 2 часа.** |  |  |  |  |  |
| 15. | Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами.  | 1 | 1 |  |  | [http://www.rsl.ru](http://www.rsl.ru/) |
| 16. | Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла. | 1 |  |  |  | [http://www.gnpbu.ru](http://www.gnpbu.ru/) |
|  | **Транспорт - 2 часа.** |  |  |  |  |  |
| 17. | Междугородный автотранспорт. Автовокзал. Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда. | 1 |  |  |  | [http://www.rfh.ru](http://www.rfh.ru/) |
| 18. | Водный транспорт. Основные маршруты. Расписание. Порядок приобретения билетов.  Стоимость проезда.  | 1 |  |  |  |  |
|  | **Торговля – 2 часа.** |  |  |  |  |  |
| 19. | Специализированные магазины (книжный, спортивный и др.). | 1 |  |  |  | [http://www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru/)  |
| 20. | Стоимость основных промышленных товаров. Ролевая игра «Покупатель и продавец»  | 1 |  | 1 |  | [http://www.rsl.ru](http://www.rsl.ru/) |
|  | **Средства связи – 3 часа.** |  |  |  |  |  |
| 21. | Телефон. Пользование городским телефоном-автоматом, квартирным телефоном. Пользование телефонным справочником.  | 1 |  |  |  | [http://www.int-edu.ru](http://www.int-edu.ru/) |
| 22. | Культура разговора по телефону. Вызов милиции, пожарной команды, аварийных служб при утечке газа, поломке водопровода, неисправности электросети, получение справок по телефону. Служба точного времени. | 1 |  |  |  | [http://www.rfh.ru](http://www.rfh.ru/) |
| 23. | Междугородная телефонная связь. Порядок пользования автоматической телефонной связью. Заказ междугородного телефонного разговора. Тарифы на телефонные разговоры. Телефонный этикет. | 1 |  | 1 |  | [http://www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru/)  |
|  | **Медицинская помощь – 4 часа.** |  |  |  |  |  |
| 24. | Первая помощь при несчастных случаях (ожогах, обмораживании, отравлении, тепловом и солнечном ударах). | 1 |  |  |  | [http://www.rfh.ru](http://www.rfh.ru/) |
| 25. | Первая помощь утопающему.  | 1 | 1 | 1 |  | [http://www.int-edu.ru](http://www.int-edu.ru/) |
| 26. | Меры по предупреждению несчаст­ных случаев в быту. | 1 |  |  |  | [http://www.rsl.ru](http://www.rsl.ru/) |
| 27. | Глистные заболевания и меры их предупреждения. | 1 |  |  |  | [http://www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru/)  |
|  | **Учреждения, организации, предприятия – 2 часа.** |  |  |  |  |  |
| 28. | Государственные учреждения: департамент, муниципалитет, их назначение.  | 1 |  |  |  | [http://www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru/) |
| 29. | Экономика домашнего хозяйства. | 1 |  |  |  | [http://www.gnpbu.ru](http://www.gnpbu.ru/) |
|  | **Бюджет семьи – 4 часа.** |  |  |  |  |  |
| 30. | Основные статьи расходов (питание, содержание жилища, одежда и обувь, культурные потребности, помощь родственникам). | 1 |  |  |  | [http://www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru/)  |
| 31. | Планирование расходов на день, две недели с учетом бюджета и состава семьи. | 1 |  |  |  |  |
| 32. | Расходы на питание. Правила экономии. Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг. Составить список расходов на день.  | 1 |  | 1 |  | [http://www.rfh.ru](http://www.rfh.ru/) |
| 33. | Крупные покупки (одежда, мебель, обувь и др.). | 1 |  |  |  | [http://www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru/)  |
| 34. | Контрольное тестирование по разделам - 1 час.«Личная гигиена», «Питание», «Одежда и обувь», «Транспорт», «Жилище», «Культура поведения», «Медицинская помощь», «Средства связи», «Учреждения, организации и предприятия». | 1 | 1 |  |  | [http://www.int-edu.ru](http://www.int-edu.ru/) |
|  | **Итого:** | **34** | **5** | **9** |  |  |

**6. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. Воронкова В.В. «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательный учреждений VIII вида. ВЛАДОС, 2012 год.

2. Львова С.А. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы: Пособие для учителя /С. А. Львова/ ВЛАДОС, 2013 год – 136 с.

Дополнительный список литературы

 3. Веретенников И.В. Методика коррекционно-развивающей работы: Социально-бытовое ориентирование, М., 2000 год.

 4. Воронкова В.В. «Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида»: пособие для учителя / В.В. Воронкова, С.А. Казакова/.- М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006 год – 247 с.

 5. Воронкова В.В. «Обучение и воспитание детей во вспомогательной школе» Школа-Пресс, 1994 год.

 6. Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Методическое пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003 год – 92 с.

 7 . Девяткова Т. А., Кочетова Л.Л., Петрикова А.Г., Платонова Н. М, Щербакова А.М. «Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательной школы VIII вида»: Пособие для учителя /под редакцией А.М. Щербаковой/- М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2005 год.

 8. Мусская И.А. Домоводство, - Ижевск: ДОК, Урал-БИ-СИ, 1991 год.