

Государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Алькино  
м.р. Похвистневский Самарской области

Проверено  
Зам. директора по УВР  
*Шиг* Шигапова А.Х.  
29 августа 2023 г.

Утверждено  
приказом № 128 - од  
от «30» августа 2023 г.  
Директор *Ф.М. Маннанов* Ф.М.

**Адаптированная рабочая программа  
по основам социальной жизни**

для обучающихся с УО

Класс 8

Рабочая программа по Основам социальной жизни для 5-9 классов для детей с ОВЗ (с умственной отсталостью) составлена на основе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599.

Общее количество часов по учебному плану 17

Рассмотрена на заседании МО гуманитарного цикла

Протокол № 1 от 28 августа 2023 г.

Руководитель МО *Сайф* (Сайфутдинова Н.М.)



## 8 класс

### Требование к знаниям и умениям учащихся.

#### Личная гигиена.

##### **Обучающиеся должны знать:**

- правила ухода за кожей лица;
- приемы нанесения косметических средств на лицо, шею.

##### **Обучающиеся должны уметь:**

- правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног.
- использовать подручные средства дополнительно к кремам, лосьонам.
- в меру пользоваться косметикой.

#### Одежда и обувь.

##### **Обучающиеся должны знать:**

- правила стирки и сушки одежды из шерстяных и синтетических тканей;
- правила и последовательность глажения изделий;
- виды предприятий похимической чистке одежды, их назначение;
- виды оказываемых ими услуг;
- правила подготовки вещей к сдаче в чистку.

##### **Обучающиеся должны уметь:**

- стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей;
- гладить блузки, рубашки, платья.

#### Питание.

##### **Обучающиеся должны знать:**

- виды теста;
- способы приготовления изделий из теста;
- способы заготовки продуктов впрок из овощей, фруктов, ягод, зелени.

##### **Обучающиеся должны уметь:**

- приготовить пресное тесто и изделия из него - лапшу, печенье;
- шинковать морковь, петрушку, сельдерей, укроп;
- заготовить ягоды без тепловой обработки;
- записать рецепт соления, варенья, консервирования.

#### Семья.

##### **Обучающиеся должны знать:**

- правила ухода за грудным ребенком: правила и периодичность кормления ребенка из соски и с ложечки, купания;
- правила и последовательность одевания и пеленания грудного ребенка;
- санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек.

##### **Обучающиеся должны уметь:**

- купать, одевать, пеленать куклу;
- кормить куклу из соски и с ложечки;
- содержать в порядке детскую постель, посуду, игрушки.

#### Культура поведения.

##### **Обучающиеся должны знать:**

- правила поведения юноши и девушки при знакомстве в общественных местах и дома, требования к внешнему виду молодых людей.

##### **Обучающиеся должны уметь:**

- культурно и вежливо вести себя при знакомстве (в кино, на танцах и т.д.), дома;
- выбирать косметические средства, украшения, прическу, одежду, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности, для турпохода и посещения танцев.

## **Жилище.**

### **Обучающиеся должны знать:**

- правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванны;
- моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла.

### **Обучающиеся должны уметь:**

- мыть кафельные стены, чистить раковины;
- пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам, используемым при уборке кухни санузла, ванны.

## **Транспорт.**

### **Обучающиеся должны знать:**

- основные автобусные маршруты;
- основные маршруты водного транспорта;
- правила безопасной поездки на речном и морском виде транспорта

### **Обучающиеся должны уметь:**

- пользоваться расписанием;
- определять стоимость проезда;
- покупать билет;
- обращаться за справкой;
- выполнять правила безопасности при поездке на речном, морском, автобусном видах транспорта;

## **Торговля.**

### **Обучающиеся должны знать:**

- рынок, его виды;
- основные отличия его от магазина;
- правила поведения на рынке;
- права покупателя на рынке;
- цены на основные овощи: картофель, капусту, морковь и др., а также и фрукты, ягоды и промышленные товары

### **Обучающиеся должны уметь:**

- выбрать месторасположения нужных товаров;
- выбрать продукцию в соответствии с её качеством (внешний вид, вкус и др.), количества, цены.

## **Средства связи.**

### **Обучающиеся должны знать:**

- виды телефонной связи;
- правила пользования ими, телефонным справочником;
- номера срочных вызовов пожарной службы, милиции, скорой помощи, службы газа;
- периодичность оплаты телефона;
- виды междугородней связи, правила пользования автоматической телефонной связью;
- тарифы на телефонные разговоры с учетом времени суток, праздничных дней и дальности расстояния;
- оплата за телефон;
- порядок заказа междугороднего разговора по адресу;
- правила культурного краткого разговора.

### **Обучающиеся должны уметь:**

- кратко объяснить причину звонка по телефону срочного вызова;

- узнать время;
- получить по телефону справку;
- культурно разговаривать по телефону.

### **Медицинская помощь.**

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- меры по предупреждению несчастных случаев в быту;
- правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях: выведение из состояния теплового и солнечного удара, обработки поврежденного участка кожи при ожоге, при обморожении разных степеней, промывание желудка при отравлении;
- приемы оказания помощи спасенному из водоема.

#### ***Обучающиеся должны уметь:***

- оказать первую помощь при ожоге, обморожении;
- оказать первую помощь утопающему.

### **Учреждения, организации, предприятия.**

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- куда и к кому обращаться в случае необходимой помощи;
- адрес местной префектуры;
- отделы по учету распределения жилой площади, соцобеспечения, народного образования, комиссий по делам несовершеннолетних, по трудоустройству молодежи.

#### ***Обучающиеся должны уметь:***

- обращаться с вопросами и просьбами к работникам префектуры и других учреждений.

### **Экономика домашнего хозяйства.**

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- составные части бюджета семьи и их размер;
- основные статьи расходов в семье: размер квартплаты, тарифы, порядок и периодичность оплаты электроэнергии, газа, телефона и др.;
- стоимость крупных покупок (одежды, обуви, мебели и др.);
- правила экономии (учет реальных возможностей, контроль расходов, аккуратность в обращении с вещами, экономия электроэнергии, виды преобразования вещей (перелицовка, реставрация, покраска и др.);
- виды и цели сбережений:

#### ***Обучающиеся должны уметь:***

- подсчитать бюджет семьи;
- составить доверенность на получение зарплаты, пенсии и др.;
- подсчитать расходы, планируя расходы на месяц, полмесяца, неделю, день;
- снимать показатели счетчика и подсчитывать стоимость израсходованной электроэнергии, газа, воды и т.п., заполнять квитанции;
- планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности, крупные покупки;
- соблюдать правила экономии в семье, и порядок помещения сбережений в Сбербанк.

## **Содержание разделов программы.**

### **Личная гигиена (1)**

Значение косметики для девушки и юноши. Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием средств косметики: лосьон, кремы, пудра и природные средства.

Значение здоровья для жизни и деятельности человека. Средства и способы сбережения его — воспитание воли, целеустремленности, доброты, отзывчивости и других положительных качеств личности.

### ***Практические работы***

Упражнения в протирании кожи лица; подбор лосьона, отвара из трав, нанесение крема, пудры, с учетом состояния кожи.

### **Одежда и обувь (1)**

Особенности ухода за одеждой, изготовленной из шерстяных и синтетических тканей.

Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях. Правила и приемы глажения блузок, рубашек, платков.

Химчистка — знакомство с предприятием и правилами пользования его услугами по приведению одежды в надлежащий вид.

### ***Практические работы***

Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей, соблюдая правила безопасности в использовании стирального порошка; экскурсия в химчистку, знакомство с правилами приема изделий и выдача их, с прейскурантом на чистку определенного вида изделий.

### **Питание (2)**

Виды теста: дрожжевое, пресное.

Приготовление изделия из теста.

Заготовка продуктов впрок: варенье, соленье, консервирование, сушка ягод, фруктов, овощей, зелени.

### ***Практические работы***

Чтение рецептов и самостоятельный подбор продуктов; приготовление пресного теста, из него выпечка печенья; запись рецептов соления, варенья, консервирования, сушки овощей, фруктов, ягод; приготовление овощного салата; нарезка зелени и фруктов для сушки

### **Семья (2)**

Грудной ребенок в семье. Участие в уходе за ним — кормление из соски, с ложечки; купание, одевание, пеленание, уборка постели.

Правила содержания в чистоте детской постели, посуды, игрушек.

### ***Практические работы***

Упражнение в купании, одевании, пеленании куклы; мытье детской посуды, игрушек.

### **Культура поведения (1)**

Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей.

### ***Практические работы***

Сюжетная игра «Встреча молодых людей».

### **Жилище (1)**

Уборка кухни, санузла, ванны.

Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла, ванны.

### ***Практические работы***

Мытье кафельных стен, чистка раковин.

### **Транспорт (1)**

Междугородний автотранспорт, автовокзал. Его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда до пункта назначения.

Значение водного транспорта (речного, морского). Пристань. Порт. Основные службы. Основные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов. Стоимость проезда до условного пункта назначения.

### ***Практические работы***

Выбрать пункт назначения. Определить время и место отправления.

## **Торговля (1)**

Рынки. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые, постоянно действующие, временные, оптовые, мелкооптовые.

Различия рынка от магазина: одно из них — право покупателя предлагать продавцу снизить цену (право торговаться); — право выбора товара.

### ***Практические работы***

Экскурсия на рынок. Выявление системы расположения продаваемой продукции; нахождение более низких цен на одноименную продукцию; сравнение рыночных цен и магазинных на одно и то же название товара.

## **Средства связи (1)**

*Телефон:* Виды телефонной связи. Правила пользования телефоном-автоматом, таксофоном, квартирным. Правила пользования телефонным справочником.

Культура разговора по телефону. Вызов милиции — 02; пожарной команды — 01; утечка газа — 04; скорой помощи — 03; и другие аварийные службы (поломка водопровода, неисправности электроэнергии и др.). Получение справок по телефону — Служба точного времени «говорящие часы».

Междугородняя телефонная связь Порядок пользования автоматической связью. Виды заказ междугороднего телефонного разговора. Тариф на междугородние телефонные разговоры.

### ***Практическая работа, экскурсии***

*Экскурсия на почту-телеграф:* Сюжетно-ролевая игра «телефонная справочная служба».

Экскурсия на переговорный пункт. Выбор названия города, знакомство с кодом и тарифом. Расчет стоимости разговора за 1 минуту, 3,5,10.

## **Медицинская помощь(1)**

Первая помощь при несчастном случае (ожог, обмороживание, отравление, солнечный удар).

Первая помощь утопающему.

Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

### ***Практические работы***

Сюжетная игра - оказание помощи при несчастном случае: промывание предполагаемой раны, наложение повязки на руку, ногу, голову; оказание помощи спасенного из водоема.

## **Учреждения, организации, предприятия (1)**

Департамент, муниципалитет, префектура, милиция, их назначение.

### ***Практические работы***

Экскурсия в префектуру для знакомства с отделами и их возможностями оказания помощи.

## **Экономика домашнего хозяйства (4)**

Бюджет семьи:

виды источников дохода: зарплата членов семьи, пенсия, стипендия, государственные дотации (пособия, субсидия и др.);

условия и порядок их получения; основные статьи расходов:

а) оплата жилья, коммунальных услуг, телефона, газа, электроэнергии и другие виды оплат, связанные с домом, земельным участком, видом отопления и освещения;

б) виды государственных страхований;

в) питание;

г) оплата проезда;

д) виды приобретения (наличными и в кредит) их значение и необходимость; оздоровление организма членов семьи; содержание домашней аптечки; предметы личной гигиены; покупка одежды, обуви, головного убора с учетом времени года; оздание уюта и сбережение сил, времени, денег: это мебель, посуда, бытовые электроприборы, постельное белье и т.п. Ремонт обуви, одежды. Повышение уровня культуры: покупка книг, газет, посещение театра, кинотеатра, музея, вставки, дискотеки: приобретение предметов по интересам: фотоаппарат, магнитофон, мотки шерсти, ткань и т.д.

е) помощь родственникам.

### **Практическая работа**

Упражнения в определении суммы доходов семьи за месяц, полгода, год. Составление доверенности на получение зарплаты, стипендии, пенсии за членов семьи.

Упражнения в планировании расходов на месяц, по статьям расходов с выбором наиболее необходимого в данный период: зимой, весной, летом, осенью. Упражнения в снятии показателей электросчетчика (газового счетчика, счетчика воды, телефонных разговоров). Расчет стоимости израсходованной электроэнергии (газ, воды, телефонных разговоров); заполнение квитанция (на конкретных примерах); упражнение в планировании крупных, дорогостоящих покупок (на конкретных примерах);

## **Учебно-тематический план**

№ урока	Дата	Раздел	Тема
1		Личная гигиена	Значение косметики для девушки и юноши. Правила и приемы ухода за кожей лица. Значение здоровья для жизни и деятельности человека
2		Одежда и обувь	Особенности ухода за одеждой из шерстяных и синтетических тканей.
3		Питание	Виды теста: дрожжевое, пресное. Приготовление изделия из теста.
4			Заготовка продуктов: варенье, соленье, консервирование, сушка ягод, фруктов, овощей, зелени.
5		Семья	Грудной ребенок в семье. Участие в уходе за ним: кормление из соски с ложечки; купание, одевание, пеленание, уборка постели.
6			Правила содержания в чистоте детской постели, посуды, игрушек.
7		Культура поведения	Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей.
8		Жилище	Уборка кухни, санузла, ванны. Моющие средства, используемые при уборке кухни и мест общего пользования.
9		Транспорт	Междугородный автотранспорт, автовокзал. Его назначение. Основные автобусные маршруты.

			Основные службы. Основные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов.
10		Торговля	Рынки. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые, постоянно действующие, временные, оптовые, мелкооптовые.
11		Средства связи	Виды телефонной связи. Правила пользования телефоном – автоматом, таксофоном, квартирным телефоном. · Культура разговора по телефону.
12		Медицинская помощь	Первая помощь при несчастном случае (ожог, обморожение, отравление, солнечный удар). Первая помощь утопающему. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.
13		Учреждения, организации, предприятия	Департамент, милиция, муниципалитет, отдел по учету и распределению жилой площади, отдел социального обеспечения, префектура.
14		Экономика домашнего хозяйства	Бюджет семьи: виды источников дохода: зарплата, пенсия, стипендия, государственные дотации (пособия, субсидии др.), условия и порядок их получения;
15			основные статьи расходов: оплата жилья, коммунальных услуг, телефона, газа, электроэнергии и другие виды оплат, связанные с домом, земельным участком, видом отопления и освещения; виды государственных страхований; питание; оплата проезда;
16			виды приобретения (наличными и в кредит), их значение и необходимость; оздоровление организма членов семьи: содержание домашней аптечки; создание уюта: покупка мебели, посуды, бытовых электроприборов, постельного белья и т.п.;
17			Упражнения в планировании расходов, в зависимости от дохода семьи.