

Тамбовское областное государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения»

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению Педагогическим советом  
Протокол от 27.08.2024 №1

Утверждена  
приказом от 02.09.2024 № 209-о

**Рабочая программа  
по предмету  
«Основы социальной жизни»  
для обучающихся 5 класса  
с расстройствами аутистического спектра  
с умственной отсталостью  
(вариант 1)**

**Составитель:**  
учитель Михеева И.А.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями (далее – Стандарт), с учетом адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра с УО (далее – АООП образования обучающихся с РАС с УО) ТОГБОУ «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения».

Данный вариант предполагает в большей степени развитие у обучающихся жизненной компетенции на основе планомерного введения в более сложную социальную среду, расширение повседневного жизненного опыта, социальных контактов обучающихся с детьми и взрослыми в доступных для них пределах, поэтапное формирование учебной деятельности.

Овладение основами социальной жизни для обучающихся с РАС с УО представляет большую сложность. Это связано со специфическими особенностями обучающихся такими как:

- выраженная недостаточность или полное отсутствие потребности в контактах с окружающими, трудности во взаимодействии со сверстниками, отгороженность от внешнего мира;
- особенности эмоционально-волевой сферы: слабость или искаженность эмоционального реагирования, бедность эмоций, их однообразие, неадекватность, проявления негативизма при попытках вовлечь ребенка в произвольную деятельность;
- боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки;
- ограниченность визуального контакта, фрагментарность зрительного внимания;
- специфические особенности речевого развития: понимание обращенной речи на бытовом уровне, собственная речь представлена от вокализаций до автономной речи (разговоры с самим собой с использованием сложных оборотов, штампов с недостаточным осмыслением их). Часто отмечаются непосредственные или отставленные по времени эхолалии; грубое нарушение коммуникативной функции речи, низкая речевая активность;
- низкая сформированность высших корковых функций, прежде всего пространственной ориентации.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» входит в предметную область «Человек и общество».

**Целью** данной программы является формирование и развитие накопления социально-трудовых и профессиональных навыков современного человека, способного к успешной адаптации в социуме, конкуренции в условиях рыночной экономики, как полноценного члена общества, через профессиональную ориентацию на всех этапах обучения.

В 5 классе изучение предмета «Основы социальной жизни», призвано решить следующие задачи:

- Научить выполнять определённые программой виды работ по алгоритму.
- Сформировать навыки безопасного поведения при работе с устройствами, механизмами, химическими средствами.
- Сформировать элементарные коммуникативные навыки, обеспечивающие возможность работы в небольшом коллективе.
- Обеспечить получение опыта деятельности.
- Передать технологию выбора алгоритма в зависимости от вида работ.  
На уроках предмета «Основы социальной жизни» в 5 классе обучающиеся получают знания, которые помогут им лучше социализироваться в обществе.

### **Нормативная база**

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599;
3. Учебным планом;
4. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
5. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022г. №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
6. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Минпросвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. №1026.

### **Сведения о примерной программе**

Рабочая программа составлена на основе примерной программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАД ОС, 2011.

Программа ориентирована на учебник Основы социальной жизни. 5 класс. Учебник (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)/ Комарова С.В., Александрова Е.Л., – 5-е изд., стер. – М.: , АО Издательство «Просвещение», 2022.

### **Обоснование выбора программы**

Программа выбрана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, с учетом адаптированной основной общеобразовательной программы образования с РАС с УО; рекомендована Департаментом образовательных программ и стандартов общего образования Министерства образования РФ, в полном объеме соответствует образовательным целям школы-интерната.

Программа построена с учётом принципов системности, научности, доступности и преемственности; способствует формированию ключевых компетенций обучающихся; обеспечивает условия для реализации практической направленности, учитывает возрастную психологию обучающихся с расстройствами аутистического спектра.

### **Внесённые изменения**

Учитывая особые образовательные потребности детей с РАС с УО (вариант 1), в программе по предмету «ОСЖ» предусматривается концентрическое распределение материала. Постоянное повторение изученного материала сочетается с пропедевтикой новых знаний. Неоднократное возвращение к воспроизведению знаний, полученных в предыдущих концентраторах, включение изученных понятий в новые связи и отношения позволяют умственно отсталому школьнику овладеть ими сознательно и прочно.

На каждый изучаемый раздел в программе отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения темы обучающимися. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление пройденного материала.

Трудности, испытываемые обучающимися с РАС с УО (вариант 1) при изучении предмета обусловили необходимость внесения некоторых изменений в программу:

Класс	Раздел	Виды изменений, дополнений	Количество часов
5	Личная гигиена	Уменьшено количество часов	4
	Одежда и обувь	Уменьшено количество часов	4
	Питание	Увеличено количество часов	8

## Место и роль учебного предмета

Выпускники образовательного учреждения должны успешно и достаточно быстро войти в социум, принять ценности и культуру общества, иметь способности принимать правомерные решения по обеспечению своей жизнедеятельности, прогнозировать возможные последствия своих действий, а также сформировать готовность и умение реализовывать принятые решения. Поставленные выше задачи возможно реализовать в процессе изучения курса «ОСЖ», который изучается на ступени основного общего образования в качестве обязательного предмета в 5-9 классах.

Распределение учебного времени по классам выглядит следующим образом:

- в 5 классе – 34 часа (34 недели по 1 часу);
- в 6 классе – 34 часа (34 недели по 1 часу);
- в 7 классе – 68 часов (34 недели по 2 часа);
- в 8 классе – 68 часов (34 недели по 2 часа);
- в 9 классе – 68 часов (34 недели по 2 часа).

## Информация о количестве учебных часов

Рабочая программа составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане. Предмет «ОСЖ» изучается в 5 классе в объеме 68 часов\* (34 недели по 2 часа).

\*1 час добавлен за счет части, формируемой участниками образовательных отношений.

## Формы организации учебного процесса

Основной формой обучения является урок. Виды уроков различны. В работе используется в основном традиционный (комбинированный урок), урок по изучению нового материала, урок закрепления изученного материала (практическое занятие).

### Формы обучения:

- коллективные;
- индивидуальные;
- групповые;
- фронтальные.

### Основные методы обучения:

- наблюдение;
- беседа;
- объяснение;

- повторение;
- сравнение;
- дидактические игры.

## Технологии обучения

Исходя из уровня подготовки обучающихся с РАС с УО (вариант 1), используются следующие технологии:

- коррекционно- развивающего обучения,
- личносно – ориентированные,
- игровые,
- проектные.

Учебные игры – эффективное средство активизации познавательной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В процессе игры постоянно создаются ситуации, требующие немедленного самостоятельного решения, инициативы, развития мышления.

## Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся

Учебно-познавательная компетенция включает в себя следующие умения: определять цели и порядок работы; самостоятельно планировать свою учебную деятельность и самостоятельно учиться; устанавливать связи между отдельными объектами; применять освоенные способы в новых ситуациях; осуществлять самоконтроль.

Коммуникативная компетенция включает в себя следующие умения: сотрудничать; оказывать помощь другим; участвовать в работе команды; обмениваться информацией.

Социальная компетенция способствует личностному самосовершенствованию школьника, а именно умению: анализировать свои достижения и ошибки; обнаруживать проблемы и затруднения в сообщениях одноклассников; осуществлять взаимную помощь и поддержку в затруднительных ситуациях; критически оценивать и переоценивать результаты своей деятельности

В результате обучающиеся овладеют ключевыми компетенциями, способствующими достижению успеха в изменяющихся условиях современного общества.

## Виды и формы контроля

Текущий контроль:

устный опрос, работа с таблицами, самостоятельная работа.

Итоговый контроль по окончанию темы, раздела: контрольные вопросы и задания, практическая работа.

## **Планируемый уровень подготовки обучающихся**

В соответствии с требованиями к результатам освоения АООП образования обучающихся с РАС с УО федерального государственного образовательного стандарта обучение на уроках по предмету «Основы социальной жизни» направлено на достижение обучающимися личностных и предметных результатов.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Личностные результаты освоения АООП образования обучающихся с РАС с УО включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Планируемые результаты изучения предмета «Основы социальной жизни» в 5 классе разработаны в соответствии с особенностями структуры и содержания данного курса.

### **Личностные результаты:**

- 1) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 2) овладение социальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- 2) развитие чувства уважения к учителю и ученикам класса;
- 3) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 3) развитие мотивации к обучению;
- 6) развитие положительных свойств и качеств личности;
- 7) готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

### **Предметные результаты**

К концу курса обучения обучающиеся должны знать, понимать, уметь и использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

### **Минимальный уровень:**

- знать правила личной гигиены (совершать вечерний туалет в определенной последовательности, выбирать причёску и причёсывать волосы, стричь ногти на руках и ногах);
- различать одежду и обувь в зависимости от их назначения;

- прочитать рецепт блюда, подобрать продукты для его изготовления,
- выполнять правила поведения в семье;
- правильно вести себя при встрече и расставании.

### **Достаточный уровень:**

- выполнять правила личной гигиены;
- подбирать одежду и обувь, головной убор по сезону, сушить и чистить одежду, подготавливать одежду и обувь к хранению, подбирать крем и чистить кожаную обувь;
- выполнять правила поведения в семье;
- правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами, салфеткой, красиво и аккуратно принимать пищу, правильно вести себя при встрече и расставании, вежливо обращаться с просьбой, вопросом;
- строго соблюдать правила безопасной работы режущими инструментами.

### **Информация об используемом учебнике**

Комарова С.В., Александрова Е.Л. Основы социальной жизни. 5 класс. Учебник (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)/ Комарова С.В., Александрова Е.Л., – 5-е изд., стер. – М.: , АО Издательство «Просвещение», 2022.



## Содержание рабочей программы

### Вводное занятие (2 часа)

1. Техника безопасности
2. Что такое ОСЖ?

### Личная гигиена (16 часов)

1. Личная гигиена.
2. Личные вещи.
3. Гигиена зрения.
4. Уход за волосами.
5. О вреде курения, алкоголя.

#### Практические работы

Выполнение утреннего туалета: мытье рук, лица, шеи, ушей, чистка зубов, причесывание волос.

#### Основные требования к знаниям и умениям

Обучающиеся должны иметь представление о необходимости соблюдения правил личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья.

### Одежда и обувь (16 часов)

1. Виды одежды, назначение.
2. Повседневный уход за одеждой и подготовка ее к хранению.
3. Виды обуви.
4. Виды головных уборов, их назначение.

#### Практические работы

Чистка и сушка повседневной одежды, верхней одежды, обуви.

#### Основные требования к знаниям и умениям

Обучающиеся должны иметь представления о том, почему нужно содержать одежду и обувь в чистоте и как сохранить внешний вид одежды, обуви и головных уборов.

### Питание (24 часа)

1. Значение питания в жизни человека.
2. Кухонные принадлежности.
3. Столовая и чайная посуда.
4. Сервировка стола обычная и праздничная.
5. Правила заваривания чая.
6. Завтрак. Приготовление простых бутербродов.
7. Нарезка хлеба, овощей.
8. Сервировка стола к завтраку. Обобщение знаний по теме.

#### Практические работы

Приготовление бутербродов, винегрета, заваривание чая, сервировка стола к завтраку.

Чистка и мытье кухонных принадлежностей и посуды.

Основные требования к знаниям и умениям.

Обучающиеся должны иметь представление о значении продуктов питания для здоровья человека, о витаминах, содержащихся в основных продуктах питания.

### **Культура поведения (8 часов)**

1. Осанка.
2. Формы обращения с просьбой.
3. Правила поведения за столом.
4. Правила приема пищи.

### **Итоговое повторение (2 часа)**

### **Учебно-тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Количество часов</b>
1	Введение	2
2	Личная гигиена	16
3	Одежда и обувь	16
4	Питание	24
5	Культура поведения	8
6	Итоговое повторение	2
<b>Итого</b>		<b>68 часов</b>

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования федерального государственного образовательного стандарта обучение на уроках по предмету «Основы социальной жизни» в 5 классе направлено на достижение обучающимися личностных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты:**

- 1) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 2) овладение социальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- 2) развитие чувства уважения к учителю и ученикам класса;
- 3) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

- 3) развитие мотивации к обучению;
- 6) развитие положительных свойств и качеств личности;
- 7) готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

### **Предметные результаты**

К концу курса обучения обучающиеся должны знать, понимать, уметь и использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

### **Минимальный уровень:**

- знать правила личной гигиены (совершать вечерний туалет в определенной последовательности, выбирать причёску и причёсывать волосы, стричь ногти на руках и ногах);
- различать одежду и обувь в зависимости от их назначения;
- прочитать рецепт блюда, подобрать продукты для его изготовления,
- выполнять правила поведения в семье;
- правильно вести себя при встрече и расставании.

### **Достаточный уровень:**

- выполнять правила личной гигиены;
- подбирать одежду и обувь, головной убор по сезону, сушить и чистить одежду, подготавливать одежду и обувь к хранению, подбирать крем и чистить кожаную обувь;
- выполнять правила поведения в семье;
- правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами, салфеткой, красиво и аккуратно принимать пищу, правильно вести себя при встрече и расставании, вежливо обращаться с просьбой, вопросом;
- строго соблюдать правила безопасной работы режущими инструментами.

## **Литература и средства обучения**

### **Основная литература**

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАД ОС, 2011.
2. Учебник: Комарова С.В., Александрова Е.Л. Основы социальной жизни. 5 класс. Учебник (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)/ Комарова С.В., Александрова Е.Л., — 5-е изд., стер. — М.: , АО Издательство «Просвещение», 2022.

### **Дополнительная литература**

1. В.В. Воронкова, С.А. Казаков «Социально-бытовая ориентировка» (пособие для учителя) 5-9 классы. Москва 2006г.
2. А.А. Хилько и другие. «Преподавание социально-бытовой ориентировки» (пособие для учителя) Москва 2006г.
3. Т.А. Девяткова и другие «СБО» Москва 2008г. 1. Демонстрационный материал по темам: «Одежда», «Питание», «Медицинская помощь», «Транспорт», «Семья, Торговля, Культура, поведения»
4. Карточка по темам «Этикет», «Питание».

### **Электронные ресурсы**

1. <http://www.ed.gov.ru>,
2. <http://www.rfh.ru>,
3. <http://www.int-edu.ru>,
4. <http://www.rsl.ru>,
5. <http://www.gnpbu.ru>,
6. <http://www.pedlib.ru>,
7. <http://dic.academic.ru>,
8. <http://dictionary.fio.ru>,
9. <http://www.ug.ru>,
10. <http://skazochki.narod.ru>,
11. <http://www.uroki.net/>.