Приложение № 1 к Адаптированной основной
общеобразовательной программе –
образовательной программе обучающихся
с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
МАОУ СОШ №3 (утвержденной приказом
МАОУ СОШ № 3 от 01.06. 2020 г. № 55/2-Д)

**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Основы социальной жизни»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
10-11 классы**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1. Личностные результаты:

1. Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России: любовь к своему краю, осознание своей национальности.

2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов: уважение к людям других национальностей.

3. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире: умение выстраивать добропорядочные отношения в учебном коллективе.

4. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении: умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать просьбу.

5. Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни: знание правил поведения в школе, прав и обязанностей ученика: знание правил поведения в школе, прав и обязанностей ученика.

6. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия: владение культурными формами выражения своих чувств.

7. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей: умение вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом, близостью и социальным статусом собеседника.

8. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности: восприятие важности учёбы, любознательность и интерес к новому.

9. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях: соблюдение в повседневной жизни норм речевого этикета и правил устного общения (обращение, вежливые слова).

10. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств: умение различать «красивое» и «некрасивое».

11. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей: проявление доброжелательности в отношении к другим людям.

12. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям: проявление бережного отношения к результатам своего и труда взрослых.

13. Формирование готовности к самостоятельной жизни: умение находиться в социуме.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета;
- правила охраны зрения при чтении и просмотре телевизионных передач;
- правила поведения в общественных местах;
- виды одежды и обуви: правила ухода за одеждой и обувью;
- санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи;
- различные меню завтрака;
- правила поведения за столом;

Достаточный уровень:

- совершать утренний туалет;
- подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезоны;
- накрывать стол с учетом конкретного меню;
- соблюдать правила дорожного движения;
- соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупка билета, поведение в салоне и при выходе на улицу);
- выбирать продукты для приготовления завтрака с учетом конкретного меню.

Базовые учебные действия:

Личностные учебные действия:

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользую социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Уровень освоения предметных результатов
--

<i>Минимальный уровень</i>	<i>Достаточный уровень</i>
<p>Представления о разных группах Продуктов питания;</p> <p>Знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам;</p> <p>понимание их значения для здорового Образа жизни человека;</p> <p>Умение приготовить несложные виды Блюдов под руководством учителя;</p> <p>представление о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;</p> <p>соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;</p> <p>знание отдельных видов одежды и обуви и некоторых правил ухода за ними;</p> <p>знание правил личной гигиены, умение их выполнять под руководством взрослого;</p> <p>знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения;</p> <p>знание названий торговых организаций, их видов и назначения;</p> <p>умения совершать покупки различных видов товаров под руководством взрослого;</p> <p>представление о статьях семейного бюджета;</p> <p>коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;</p> <p>представление о различных видах средств связи;</p> <p>знание и соблюдение некоторых правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);</p>	<p>Знание о способах хранения и Переработки продуктов питания;</p> <p>умение составлять меню из предложенных продуктов питания;</p> <p>Умение самостоятельно приготовить Несложные знакомые блюда;</p> <p>умения самостоятельно совершать покупки различных видов товара;</p> <p>умения ежедневного соблюдения правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами ,кожей рук и т.д.;</p> <p>умения соблюдать правила поведения в доме и общественных местах;</p> <p>усвоение морально-этических норм поведения;</p> <p>навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. д)</p> <p>умение обращаться в различные медицинские учреждения, вызывать врача на дом, покупать лекарства и т.д.;</p> <p>умение пользоваться различными средствами связи, в том числе и интернет-средствами;</p> <p>знание основных статей семейного бюджета, умение вести его расчет;</p> <p>составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения</p>

2. Содержание учебного предмета

10 класс

Правила поведения в школе и дома. (2 ч.)

Торговля (4ч). Основные отделы в продовольственном магазине. Порядок приобретения товара. Стоимость продуктов питания. Специализированные магазины. Виды товара: фасованная , на вес, в разлив. Срок годности продуктов. Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые. Основные отличия рынка от магазина. Правила поведения в магазине.

Жилище (6). Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Расчет оплаты за бытовой газ. Заполнение квитанции. Расчет оплаты за бытовой газ. Заполнение квитанции. Назначение жилых комнат и нежилых помещений. Уборка санузла и ванной комнаты. Гигиенические требования к жилому помещению. Уборка жилища. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение: мягкая и корпусная. Уход за мебелью: средства и правила ухода.

Личная гигиена (8 ч.) Правила личной гигиены. Маникюр, уход за ногтями. Принадлежности для маникюра. Культура бритья. Принадлежности для бритья. Гигиена постельного и нательного белья.

Медицинская помощь (8 ч.) Инфекционные заболевания. Профилактика гриппа. Глистные заболевания. Меры их предупреждения. Названия и функции врачей. Вызов врача на дом. Уход за больным дома. Меры предосторожности.

Средства связи (6ч.) Основные средства связи: почта, телефон, компьютер. Письма: заказные, с уведомлением. Порядок отправления. Виды телефонной связи: беспроводная (сотовая) Культура разговора по телефону. Интернет –связь: электронная почта, видео –связь (скайп). Виды денежных переводов.

Уход за одеждой и обувью (10 ч.) Мода, стиль, назначение одежды. Современные направления моды. Аксессуары одежды: шарфы, платки, ремни. Виды меховой одежды. Уход за меховой одеждой.

Хранение обуви: способы и правила. Правила ухода за обувью из различного материала.

Семья (4 ч.) Состав семьи. Место работы членов семьи. Виды и источники доходов. Основные статьи расходов. Взаимоотношения между родственниками.

Культура общения (4 ч.) Прием гостей. Правила приема. Культура поведения за столом. Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей.

Питание (12 ч.) Правильное питание. Самые полезные продукты.

Блюда для завтрака. Рисовая каша. Рецепт приготовления. Составление меню для обеда. Гарниры: из круп, макаронных изделий, овощей. Горячий ужин. Способы приготовления.

Виды чая. История возникновения чая. Заваривание чая. Мясные блюда. Способ приготовления котлет.

Супы: щи, способ приготовления.

Овощные салаты. Способы приготовления.

Транспорт (2ч.) Пригородный транспорт. Автобусы пригородного сообщения. Расписание. Стоимость проезда. Автовокзал. Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов. Камеры хранения. Страховка. Культура общения пассажиров

11 класс

Транспорт (4ч) Авиатранспорт. Аэровокзал. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Регистрация рейсов. Стоимость проезда.

Торговля (6ч) Рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания и реализации сельскохозяйственных продуктов. Отделы рынка. Комиссионные магазины, торговля уцененными товарами, скупка вещей у населения. Ярмарки. Их виды, время и место проведения. Экскурсия на рынок или ярмарку.

Средства связи (4ч) Виды связи: сотовая, автоответчик, факс, интернет. Денежные переводы. Виды переводов (почтовые, телеграфные). Заполнение бланков. Стоимость отправки переводов.

Медицинская помощь (8ч) Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению. Уход за больными. Листок нетрудоспособности. Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций (лист-вкладыш) к лекарствам.

Учреждения, организации, предприятия (2ч) Предприятия бытового обслуживания населения, их назначения (ремонтно-бытовые мастерские, пункты и т.п.). Экскурсия на предприятие бытового обслуживания населения.

Экономика домашнего хозяйства (12ч) Расходы на удовлетворение культурных потребностей и некоторые текущие расходы (билеты в кино, театры, проезд, предметы личной гигиены, ремонт обуви и одежды). Экономия в домашнем хозяйстве. Сбережения. Назначение сбережений. Хранение денег в сберкассе. Виды вкладов. Кредит. Государственное страхование. Экскурсия в сберкассу.

Практическая работа. Упражнения в подсчете расходов на удовлетворение культурных потребностей, упражнения в расчётах рационального ведения домашнего хозяйства.

Профориентация и трудоустройство (32ч) Выбор профессии. Профессионально жизненная перспектива. Учреждения и отделы по трудоустройству. Оформление на работу. Документы, необходимые для поступления на работу, их оформление. Деловые бумаги (заявление, анкета, расписка, докладная записка, заявка), правила их составления. Экскурсия в учреждения и отделы по трудоустройству.

Практические работы. Составление деловых бумаг: заявления, автобиографии, заполнение анкеты. Определение качеств личности необходимых для выбранной профессии.

Перечень практических и лабораторных работ

П/Р №1 Упражнения в подсчете расходов на удовлетворение культурных потребностей, упражнения в расчётах рационального ведения домашнего хозяйства.

П/Р№2 Составление деловых бумаг: заявления, автобиографии, заполнение анкеты.

П/Р №3 Определение качеств личности необходимых для выбранной профессии.

3. Тематическое планирование

10 класс (68 часов)

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Торговля	4

2	Личная гигиена.	8
3	Культура поведения.	2
4	Жилище.	6
5	Транспорт.	4
6	Одежда и обувь	10
7	Средства связи	6
8	Семья	4
9	Культура общения	4
10	Питание	12
11	Медицинская помощь	8
12	Итого:	68

11 класс (68 часов)

№	Раздел программы	Количество часов
1	Транспорт	4
2	Торговля	6
3	Средства связи	4
4	Медицинская помощь	8
5	Учреждения и предприятия	2
6	Экономика домашнего хозяйства	12
7	Профориентация и трудоустройство	32
	Итого:	68 час.