**Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа (далее АРП) учебного предмета «Основы социальной жизни» (далее ОСЖ) составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”;

- постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189 (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993);

**Целью** данной программы является развитие социальной компетентности у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и подготовка их к самостоятельной жизни в социуме.

**Основные задачи:**

- формирование у учащихся знаний и умений, способствующих социальной адаптации;

- формирование механизмов стрессоустойчивого поведения как основы психического здоровья школьника и их социально-психологической адаптации;

- развитие коммуникативной функции речи как непременное условие социальной адаптации детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- освоение теоретической информации, а также приобретение бытовых навыков;

- развитие умений, необходимых подросткам с особыми образовательными потребностями для осуществления своей жизнедеятельности в режиме самостоятельности;

- повышение уровня познавательной активности и расширение объема имеющихся знаний и представлений об окружающем мире;

- воспитание позитивных качеств личности.

Предмет ОСЖ изучается с 5 по 9 классы. Это позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых. Изучаемый предмет имеет своё логическое продолжение в системе внеклассной работы. Воспитатель осуществляет закрепление полученных на занятиях по ОСЖ знаний и умений в процессе практической работы, формирует на их основе прочные навыки. Только комплексная совместная деятельность учителя и воспитателя позволит достичь желаемых результатов.

Занятия по ОСЖ проводятся в специальном кабинете, в котором отведены места для учащихся и для оборудования, обеспечивающего выполнение в полном объеме всех видов практических работ, предусмотренных программой. При организации кабинета учитываются санитарно-гигиенические нормы и правила техники безопасности.

**I. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета**

В результате реализации АРП учебного предмета ОСЖ у детей должны быть сформированы теоретические знания, трудовые умения и навыки, достаточные для самообслуживания, адаптации в современном обществе, ориентации в социуме и быту, в самостоятельном поиске работы и трудоустройстве.

**9 класс**

**Учащиеся должны знать:**

- О вредном воздействии алкоголя и наркотиков и курения на организм человека.

- Стиль одежды и моды, гарантийные сроки носки, правила возврата покупок, санитарно-гигиенические требования и правила по Т.Б. при работе со средствами для выведения пятен.

- Порядок и условия заключения и расторжения брака, распределение хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи.

- Требования к культуре поведения, нормы морали и этики в современном обществе, правила приема гостей.

- Способы приготовления национальных и диетических блюд, правила сервировки праздничного стола.

- Основные службы аэровокзала, основные маршруты самолетов, службы аэровокзала, порядок приобретения авиабилетов, правила регистрации билета и багажа, правила посадки и безопасного поведения в самолете.

- Отделы рынка, цены на отдельные товары, отличия цен на ярмарке, рынке, в магазинах.

- Меры по предупреждению инфекционных заболеваний, условия освобождения от работы (по болезни и ухода за больным).

- Учреждения и отделы по трудоустройству.

- Виды документов необходимых для поступления на работу, правила перехода на другую работу.

- Правила расстановки мебели в квартире. Требования к подбору занавесей. Светильников и других деталей интерьера.

- Виды оказываемых услуг бытовой сферы, профессии работников предприятий.

- Современные виды связи, денежные переводы и их стоимость.

- Перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

**Учащиеся должны уметь:**

- Встречать гостей, вежливо вести себя во время приема гостей, соблюдать морально-этические норы в семье и обществе.

- Анализировать различные семейные ситуации и давать им правильную оценку.

- Подбирать одежду и обувь в соответствии с индивидуальными особенностями и размерами, выводить пятна различными способами и средствами.

- Сервировать праздничный стол, готовить национальные блюда и блюда диетического питания, составлять меню праздничного стола.

- Выбирать покупки в соответствии со своими потребностями и возможностями, вежливо обращаться к продавцу, подсчитывать стоимость покупки.

- Ориентироваться в расписании авиарейсов, определять маршрут и выбирать транспортные средства.

- Одевать, умывать, кормить больного, измерять температуру, ставить горчичники.

- Заполнять бланки почтово-телеграфного перевода.

- Заполнять анкету, писать заявления о принятии на работу, учебу, автобиографию, обращаться в отделы кадров для устройства на работу.

- Составлять заявки на материалы, инструменты, написать расписку, докладную записку.

**II.Содержание учебного предмета**

**9 класс (34 часов)**

**Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Темы |
| 1. | Одежда и обувь |
| 2. | Семья |
| 3. | Культура поведения |
| 4. | Питание |
| 5. | Жилище |
| 6. | Транспорт |
| 7. | Торговля |
| 8. | Средства связи |
| 9. | Медицинская помощь |
| 10. | Профориентация и трудоустройство |
| 11. | Учреждения, организации и предприятия |
| 12. | Подведение итогов за год |
| 13. | Личная гигиена (повторение) |
|  | Всего: |

**Одежда и обувь**

Мода. Стиль одежды.

Способы определения собственного размера одежды и обуви.

Правила и способы выведения мелких пятен на одежде.

Использование подручных средств выведения различных пятен на одежде.

**Практические работы**

Определение собственного размера обуви и одежды.

**Экскурсии**

В специализированный магазин «Одежда», «Обувь».

**Семья**

Российская семья. Основы семейных отношений.

Условия создания семьи.

Распределение обязанностей по ведению хозяйства и семейного бюджета.

Семейные традиции. Формы организации досуга и отдыха в семье.

**Культура поведения**

Соседи. Приём гостей и правила хорошего тона при общении.

**Сюжетно-ролевые игры**

«Мои соседи».

**Питание**

Диетическое питание, его виды.

Национальные блюда, их виды.

Составление меню диетического питания.

Меню и сервировка праздничного стола.

**Практические работы**

Приготовление диетического блюда.

Подбор, чтение и запись рецептов национальных блюд.

Приготовление вареников с картофелем.

Составление меню и сервировка праздничного стола.

**Жилище**

Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.

Характерные особенности жилища. Понятие о композиции в интерьере.

Сохранение жилищного фонда. Косметический ремонт жилья.

**Практические работы**

Рациональная расстановка мебели (макет).

**Транспорт**

Назначение авиатранспорта. Аэропорт.

Авиамаршруты. Порядок приобретения билетов. Примерная стоимость перелёта.

Правила поведения в аэропорту. Правила посадки и безопасного поведения в самолете.

**Сюжетно-ролевые игры**

« Я - пассажир авиатранспорта», «Ситуации в полете».

**Торговля**

Рынок. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые, оптовые, мелкооптовые и др.

Отличие рынка от магазина: право покупателя предлагать снизить цену.

**Средства связи**

Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные, через Интернет).

Виды связи: сотовая связь, автоответчик, факс, интернет.

Правила безопасного пользования интернетом.

**Практические работы**

Заполнение бланка почтового денежного перевода.

**Экскурсии**

В салон сотовой связи, почтовое отделение.

**Медицинская помощь**

Инфекционные заболевания.

Меры по предупреждению инфекционных заболеваний.

Уход за больным.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность. Справка и листок нетрудоспособности.

**Сюжетно-ролевые игры**

«Больной в доме».

**Практические работы**

Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций.

**Профориентация и трудоустройство**

Назначение учреждений и отделов по трудоустройству населения.

Основные виды работ и профессий, запрещенных для несовершеннолетних.

Документы, необходимые для поступления на работу.

Правила составления деловых бумаг.

Ситуация выбора после окончания 9 класса.

**Экскурсии**

В Центр занятости населения.

В профессиональные учебные заведения.

**Личная гигиена**

Я - выбираю здоровый образ жизни!

Правила безопасного поведения во время летнего отдыха.

**III. Формы организации учебных занятий**

Решение образовательных, коррекционно-развивающих и воспитательных задач требует использования на уроке ОСЖ различных методов обучения:

**Объяснение** – проводится при четком соблюдении различных дидактических принципов, используемых в специальном обучении. Метод объяснения используется при изучении нового материала или для закрепления сложного, не усвоенного ранее.

**Рассказ** – повествовательное изложение содержания учебного материала. На уроках ОСЖ используют: рассказ-вступление, направленный на подготовку к восприятию нового материала; рассказ-изложение, раскрывающий содержание новой темы; рассказ-заключение, обобщающий материал.

**Беседа** – это вопросно-ответный метод обучения. Она может применяться для сообщения новых знаний, закрепления, повторения, а также для контроля. Для построения беседы учитель выбирает небольшой по объему материал, делит его на несколько логических частей, к каждой части подбирает вопросы. Учитываются знания, опыт и типологические особенности учащихся. Беседа является одним из основных методов обучения на уроках ОСЖ.

**Практические работы** – целесообразнее проводить, разделив учащихся на бригады из 4-5 человек для самостоятельного выполнения задания. В зависимости от задач урока и оснащенности кабинета могут использоваться разные формы организации практических работ, как коллективные, так и индивидуальные. Количество практических работ можно увеличить и подобрать виды деятельности по усмотрению учителя.

**Экскурсии** – им отводится значительное место в АРП. Экскурсии могут быть вводные, текущие и итоговые. Текущие экскурсии служат для конкретизации и закрепления определенного учебного материала. Итоговые экскурсии организуются при завершении работы над темой.

Любая экскурсия не является самоцелью и используется в сочетании с другими организационными формами обучения. В ходе экскурсий могут проводиться практические работы.

**IV.5. Календарно - тематическое планирование в 9 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  **п / п** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** |
| 1. | Мода. Стиль одежды. | 1 | 4.09.24 |
| 2. | Способы определения собственного размера одежды и обуви. | 1 | 11.09.24 |
| 3. | Диетическое питание, его виды. | 1 | 18.09.24 |
| 4. | Составление меню диетического питания. | 1 | 25.09.24 |
| 5. | Российская семья. Основы семейных отношений. | 1 | 02.10.24 |
| 6. | Условия создания семьи. | 1 | 09.10.24 |
| 7. | Распределение обязанностей по ведению хозяйства и семейного бюджета. | 1 | 16.10.24 |
| 8. | Семейные традиции. Формы организации досуга и отдыха в семье. | 1 | 23.10.24 |
| 9. | Соседи. Приём гостей и правила хорошего тона при общении. | 1 | 06.11.24 |
| 10. | Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер. | 1 | 13.11.24 |
| 11. | Характерные особенности жилища. Понятие о композиции в интерьере. | 1 | 20.11.24 |
| 12. | Практическая работа. Рациональная расстановка мебели (макет). | 1 | 27.11.24 |
| 13. | Сохранение жилищного фонда. Косметический ремонт жилья. | 1 | 4.12.24 |
| 14. | Назначение авиатранспорта. Аэропорт. | 1 | 11.12.24 |
| 15. | Авиамаршруты. Порядок приобретения билетов. Примерная стоимость перелёта. | 1 | 18.12.24 |
| 16. | Правила поведения в аэропорту. Правила посадки в самолет. | 1 | 25.12.24 |
| 17. | Правила безопасности во время полета самолетом. | 1 | 10.01.25 |
| 18. | Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные, через Интернет). | 1 | 15.01.25 |
| 19. | Практическая работа. Заполнение бланка почтового денежного перевода. | 1 | 22.01.25 |
| 20. | Виды связи: сотовая связь, автоответчик, факс, интернет. | 1 | 29.01.25 |
| 21. | Правила безопасного пользования интернетом. | 1 | 5.02.25 |
| 22. | Беседа с работниками почты о денежных переводах. | 1 | 12.02.25 |
| 23. | Экскурсия в салон сотовой связи.  Способы оплаты карты сотовой связи. | 1 | 19.02.25 |
| 24. | Рынок. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые, оптовые, мелкооптовые и др. | 1 | 26.02.25 |
| 25. | Отличие рынка от магазина: право покупателя предлагать снизить цену. | 1 | 5.03.25 |
| 26. | Инфекционные заболевания. | 1 | 12.03.25 |
| 27. | Меры по предупреждению инфекционных заболеваний. | 1 | 19.03.25 |
| 28. | Уход за больным. | 1 | 2.04.25 |
| 29. | Документы, подтверждающие нетрудоспособность. Справка и листок нетрудоспособности. | 1 | 9.04.25 |
| 30. | Предприятие бытового обслуживания. | 1 | 16.04.25 |
| 31. | Виртуальная экскурсия на предприятие бытового обслуживания с целью ознакомления с видами деятельности. | 1 | 23.04.25 |
| 32. | Назначение учреждений и отделов по трудоустройству населения. | 1 | 30.04.25 |
| 33. | Основные виды работ и профессий, запрещенных для несовершеннолетних. | 1 | 7.05.25 |
| 34. | Правила составления деловых бумаг. | 1 | 14.05.25 |
| **Итого: 34 часа** | | | |