



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «АСТРАХАНСКОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАКРЫТОГО ТИПА»
(ФГБПОУ «Астраханское СУВУ»)

«Рассмотрено» Руководитель МО <i>Некозырева Е.В.</i> Протокол № <u>1</u> от «15» 09 2023 г.	«Согласовано» Заведующий учебной частью <i>Столыпина Г.Д.</i> «15» 09 2023 г.	«Утверждаю» Директор Астраханского СУВУ <i>Смолко П.Н.</i> Приказ № <u>14</u> от «15» 09 2023 г.
--	---	--

ОГРН 1025000000000
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «АСТРАХАНСКОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАКРЫТОГО ТИПА»
(ФГБПОУ «Астраханское СУВУ»)
Приказ № 14 от 15.09.2023 г.
Установлено в соответствии с Уставом ФГБПОУ «Астраханское СУВУ»
и Положением о приказе

**АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ
(ОСЖ)
класс 11**

**Составитель: Букина Л.Н.
учитель иностранного языка**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» для обучающихся 11 класса разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) – приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1);
- Постановления Главного Государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 года № 26 об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".

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

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений.

Цель изучения учебного предмета:

Дальнейшее развитие и совершенствование социальной (жизненной) компетенции; навыков самостоятельной, независимой жизни.

Основные задачи.

- Овладение учащимися некоторыми знаниями и жизненными компетенциями, необходимыми для успешной социализации в современном обществе;
- Развитие и совершенствование навыков ведения домашнего хозяйства; воспитание положительного отношения к домашнему труду;
- Развитие умений, связанных с решением бытовых экономических задач;
- Формирование социально-нормативного поведения в семье и обществе;
- Формирование умений, необходимых для выбора профессии и дальнейшего трудоустройства;
- Коррекция недостатков познавательной и эмоционально-волевой сфер; развитие коммуникативной функции речи.

Образовательные:

- 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;

Коррекционные:

- коррекция недостатков психического развития (психических функций и познавательной деятельности);
- развитие различных видов мышления: (наглядно-образного; словесно-логического);
- развитие основных мыслительных операций: (умения сравнивать, анализировать, выделять сходство и различие понятий, работать по инструкциям, алгоритму, планировать деятельность).

Воспитательные:

- 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**Личностные результаты:**

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о наступившем необходимости жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслиению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты.

Минимальный уровень:

- различие отдельных видов продуктов, относящихся к разным группам по их основным характеристикам;
- самостоятельное приготовление несложных блюд (бутербродов, салатов, вторых блюд);
- соблюдение санитарно-гигиенических требований к процессу приготовления пищи и требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- выполнение (под руководством учителя) мелкого ремонта и обновление одежды;
- решение типовых практических задач (под руководством педагога) посредством обращения в торговые предприятия и предприятия бытового обслуживания;
- самостоятельное совершение покупок товаров повседневного спроса и знание способов определения правильности отпуска товаров;
- пользование различными средствами связи, включая Интернет средства;
- знание и соблюдение санитарно-гигиенических правил для юношей;
- знание основных мер по предупреждению инфекционных заболеваний;
- знание основных правил ухода за больным;
- коллективное планирование семейного бюджета;
- заполнение различных деловых бумаг (с опорой на образец), необходимых для дальнейшего трудоустройства;
- соблюдение морально-этических норм и правил современного общества.

Достаточный уровень:

- знание способов хранения и переработки продуктов питания;
- составление ежедневного и праздничного меню из предложенных продуктов питания;
- составление сметы расходов на продукты питания в соответствии с меню;
- самостоятельное приготовление известных блюд (холодных и горячих закусок, первых и вторых блюд);
- выбор необходимого товара из ряда предложенных в соответствии с его потребительскими характеристиками;
- навыки обращения в различные учреждения и организации;
- ведение конструктивного диалога с работниками учреждений и организаций;

- пользование услугами предприятий службы быта, торговли, связи, медицинской помощи, государственных учреждений и учреждений по трудоустройству для решения практически значимых задач;
- знание основных статей семейного бюджета;
- самостоятельный расчет расходов и доходов семейного бюджета;
- самостоятельное заполнение документов, необходимых для приема на работу (заявление, резюме, автобиография).

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение учебного предмета за весь период обучения в 11 классе отводится 68 часов, по 2 часа в неделю.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел	Кол-во часов	Кол-во практических работ	Кол-во тестовых работ
1	Личная гигиена и здоровье	4	2	
2	Одежда и обувь	8	3	
3	Питание	12	5	
4	Культура общения	2	1	
5	Жилище	6	2	
6	Транспорт	6	2	
7	Торговля	2	1	
8	Семья и семейные отношения	4	2	1
9	Медицинская помощь	2	1	
10	Средства связи	2	1	
11	Бюджет	2	1	
12	Предприятия бытового обслуживания	4	1	
13	Трудоустройство	14	4	1
	Всего	68	24	3

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел	Содержание раздела
1Личная гигиена и здоровье (4 ч)	<p>1.Здоровый образ жизни — требование современного общества. Значение здоровья в жизни и деятельности человека. Здоровое и рациональное (сбалансированное) питание и его роль в укреплении здоровья.</p> <p>Гигиена тела (гигиенические средства).</p> <p>2.Макияж. Косметические средства для юношей. Правила и приемы ухода за кожей лица.</p> <p>3. Уход за волосами.</p> <p>4. Средства для загара.</p>
2. Одежда и обувь. (8 ч)	<p>1.<i>Одежда</i>. Стиль, мода, обновление одежды.</p> <p>2.Значение ухода за одеждой и обувью.</p> <p>3-4.Глажение изделий из различных видов тканей.</p> <p>5-6.Одежда и принадлежности для пеленания младенца.</p> <p>7-8.Стирка, кипячение и утюжка пелёнок.</p>
3. Питание (12ч)	<p>1.Составление меню на день, неделю.</p> <p>2.Срок хранения продуктов.</p> <p>3-4.Рецепты и способы приготовления первых блюд.</p> <p>5-6. Рецепты и способы приготовления вторых блюд.</p> <p>7-8. Рецепты и способы приготовления напитков: соков, нектаров, компотов.</p> <p>9-10.Способы приготовления выпечки из теста.</p> <p>11-12. Рецепты и способы приготовления быстрого обеда.</p> <p>Практические занятия: Расчет стоимости товаров на вес и разлив. Составление меню для холодного завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Составление рецептов овощных салатов и их приготовление. Составление меню для обеда, ужина Стоимость и расчет продуктов для обеда, ужина. Составить свои рецепты выпечки.</p>
4.Культура общения (2 ч)	<p>1.Поведение юноши по отношению к девушке.</p> <p>2. Поведение девушки по отношению к юноше.</p> <p>Ролевая игра «Первое свидание».</p>
5. Жилище (6 ч)	<p>1.Правила проживания в доме. Мебель и оборудование детской комнаты.</p> <p>2.Санитарные требования к уборке детской комнаты.</p> <p>3.Еженедельная уборка всей квартиры. Последовательность уборки.</p> <p>4.Бытовые электроприборы.</p> <p>5. Моющие и чистящие средства,</p> <p>6. Практические работы: Уборка жилой зоны класса.</p>
6. Транспорт. (6 ч)	<p>1.Водный транспорт. Правила поведения на водном транспорте.</p> <p>2. Воздушный транспорт. Правила поведения в самолёте.</p> <p>3.Ролевая игра «В самолёте»</p>

	4. Виртуальная экскурсия на речной вокзал. 5-6. Виды такси: пассажирское, грузовое. Оплата, культура общения.
7. Торговля (2 ч.)	1. Комиссионные магазины. 2. Ломбард. Правила получения суммы под залог.
8. Семья и семейные отношения (4 ч)	1. Основы семейных отношений. 2. Твоя будущая семья. 3. Образ жизни будущих родителей. 4. Уход за грудным ребёнком.
9. Медицинская помощь. (2 ч)	1. Страховой медицинский полис. (его назначение). 2. Платные медицинские услуги.
10. Средства связи. (2 ч)	1. Виды связи. Стоимость услуг. 2. Денежные переводы. Заполнение бланков.
11. Бюджет (2 ч)	1. Сбережения: кредиты, ссуды, налоговые льготы. 2. Распределение расходов бюджета семьи на месяц.
12. Предприятия бытового обслуживания (4ч)	1. Прокат, назначение. Виды услуг. 2. Культура общения с работниками предприятия. 3-4. Практические занятия: Ролевая игра. »В пункте проката« «Оформление заказа в службе быта»
13. Трудоустройство. (14ч)	1. Летняя работа подростков. 2. Игра «Ч то я хочу, что я могу, что мне надо» . 3. Заполнение анкеты при трудоустройстве. 4. Имидж молодого человека. 5-6. Ярмарка вакансий. 7-8. Устроиться на работу. Заключение контракта. Служба занятости. 9-10. Варианты поиска работы. 11. Увольнение с работы. 12-13. Ролевая игра «Устроиться на работу» 14. Рекомендации по летнему трудуоустройству подростков.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА:

В результате изучения ОСЖ учащийся должен:

знати/понимать:

- ✓ сущность биологического процесса питания;
- ✓ влияние способов обработки на пищевую ценность продуктов; санитарно-гигиенические требования к помещению кухни и столовой, к обработке пищевых продуктов; виды оборудования современной кухни; виды

экологического загрязнения пищевых продуктов, влияющие на здоровье человека;

- ✓ рецепты и способы приготовления первых блюд, вторых блюд; тортов;
- ✓ правила консервирования фруктов и овощей;
- ✓ характеристики основных функциональных зон в жилых помещениях; средства оформления интерьера; назначение основных видов современной бытовой техники;
- ✓ сферы современного производства; разделение труда на производстве; понятие о специальности и квалификации работника; факторы, влияющие на уровень оплаты труда; пути получения профессионального образования; необходимость учета требований к качествам личности при выборе профессии;
- ✓ основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и их профилактику;
- ✓ основы семейных взаимоотношений;
- ✓ правила ухода за грудным ребенком;
- ✓ список необходимых вещей для младенца;
- ✓ виды кормления и режим дня грудного ребенка;
- ✓ правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, пассажиров транспортных средств и велосипедистов) (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 19.10.2009 N 427).

уметь:

- ✓ оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, обморожениях, ушибах, кровотечениях, травмах;
- ✓ соблюдать правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, пассажиров транспортных средств и велосипедистов);(абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 19.10.2009 N 427)
- ✓ адекватно оценивать ситуацию на проезжей части и тротуаре с точки зрения пешехода и (или) велосипедиста; (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 19.10.2009 N 427)
- ✓ прогнозировать последствия своего поведения в качестве пешехода, пассажира транспортного средства и (или) велосипедиста в различных дорожных ситуациях для жизни и здоровья (своих и окружающих людей); (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 19.10.2009 N 427)
- ✓ находить информацию о региональных учреждениях профессионального образования, путях получения профессионального образования и трудоустройства; сопоставлять свои способности и возможности с требованиями профессии;
- ✓ соблюдать правила пользования современной бытовой техникой;

- ✓ выбирать пищевые продукты для удовлетворения потребностей организма в белках, углеводах, жирах, витаминах; определять доброкачественность пищевых продуктов по внешним признакам; составлять меню завтрака, обеда, ужина; выполнять механическую и тепловую обработку пищевых продуктов; соблюдать правила хранения пищевых продуктов, полуфабрикатов и готовых блюд; заготавливать на зиму овощи и фрукты; оказывать первую помощь при пищевых отравлениях и ожогах;
- ✓ выполнять уход за грудным ребенком;
- ✓ ухаживать за инфекционными больными в домашних условиях;
- ✓ ухаживать за меховой, кожаной одеждой, замшевой обувью;
- ✓ составлять меню на день;
- ✓ составлять смету расходов на продукты питания в соответствии с меню на день;
- ✓ готовить первые, вторые блюда, торты;
- ✓ производить еженедельную уборку квартиры, пользоваться бытовыми электроприборами и моющими средствами для уборки;
- ✓ подбирать документы, необходимые для трудоустройства;
- ✓ заполнять деловые бумаги (анкета, резюме, заявление о приеме на работу).

использовать приобретенные знания и умения в практической

деятельности и повседневной жизни для:

- ✓ оказания первой помощи при капиллярных кровотечениях, несложных травмах;
- ✓ соблюдения мер профилактики заболеваний, вызываемых вирусами; травматизма, вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания); инфекционных и простудных заболеваний;
- ✓ оказания первой помощи при простудных заболеваниях, ожогах, обморожениях, травмах;
- ✓ безопасного обращения с чистящими и моющими средствами для уборки;
- ✓ приготовления и повышения качества, сокращения временных и энергетических затрат при обработке пищевых продуктов; консервирования и заготовки пищевых продуктов в домашних условиях; соблюдения правил этикета за столом; приготовления блюд по готовым рецептам; выпечки кондитерских изделий; сервировки стола и оформления приготовленных блюд;
- ✓ выбора рациональных способов и средств ухода за одеждой и обувью; применения бытовых санитарно-гигиенических средств;
- ✓ построения планов профессиональной карьеры, выбора пути продолжения;
- ✓ обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;
- ✓ соблюдения мер предосторожности и правил поведения в общественном транспорте;
- ✓ пользования бытовыми приборами и инструментами;

- ✓ обращения в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

1. А.М. Щербакова. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. М., ВЛАДОС, 2001г.
2. В.В. Гладкая «Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. Методическое пособие. – М. Изд-во НЦ ЭНАС, 2003г.
3. С.А. Львова, «Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы: Пособие для учителя» - ВЛАДОС, 2013г.

Интернет-ресурсы:

- ✓ http://files.school-collection.edu.ru/dlrstore/d77a57c0-8cff-11db-b606-0800200c9a66/x11_099.swf- те
- ✓ www.openclass.ru
- ✓ <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/eb17b17a-6bcc-01ab-0e3a-a1cd26d56d67/>
- ✓ <http://old.internet-school.ru> (интернет-школа просвещение.ru)
- ✓ www.skillopedia.ru (видеоуроки)
- ✓ <http://festival.1september.ru/>
- ✓

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ОСЖ
11 КЛАСС**

№	Наименование раздела и тем уроков	Кол. час	Дата
1. Тема «Личная гигиена и здоровье» (4 ч.)			
1.	Здоровый образ жизни — требование современного общества.	1	
2.	Значение здоровья в жизни и деятельности человека.	1	
3.	Здоровье и красота.	2	
2. Тема «Одежда и обувь» (8ч.)			
4.	Одежда.	1	
5.	Уход за одеждой.	1	
6.	Выбор и покупка одежды.	1	
7.	Стиль одежды.		
8.	Глажение изделий из различных видов тканей.	1	
9.	Глажение изделий из различных видов тканей	1	
10.	Одежда и принадлежности для пеленания младенца.	1	
11.	Одежда и принадлежности для пеленания младенца.	1	
3. Тема «Питание» (12 ч.)			
12.	Составление меню на день, неделю.	1	
13.	Срок хранения продуктов.	1	
14.	Рецепты и способы приготовления первых блюд.	1	
15.	Рецепты и способы приготовления первых блюд.	1	
16.	Рецепты и способы приготовления вторых блюд.	1	
17.	Рецепты и способы приготовления вторых блюд.	1	
18.	Рецепты и способы приготовления напитков.	1	
19.	Рецепты и способы приготовления напитков .	1	
20.	Способы приготовления выпечки из теста.		
21.	Способы приготовления выпечки из теста.	1	
22.	Рецепты и способы приготовления быстрого обеда.	1	
23.	Рецепты и способы приготовления быстрого обеда.	1	
4. Тема. Культура общения (2ч.)			
24.	Поведение юноши по отношению к девушке.	1	
25.	Поведение девушки по отношению к юноше.	1	
Ролевая игра «Первое свидание».			
5. Тема. «Жилище» (6ч.)			
26.	Правила проживания в доме. Мебель и оборудование детской комнаты.		
27.	Санитарные требования к уборке детской комнаты		
28.	Еженедельная уборка всей квартиры. Последовательность уборки.	1	
29.	Бытовые электроприборы	1	
30.	Моющие и чистящие средства,	1	
31.	Практическая работа: Уборка жилой зоны класса.	1	

6. Тема «Транспорт» (6 ч.)

32.	Водный транспорт. Правила поведения на водном транспорте.	1	
33.	Воздушный транспорт. Правила поведения в самолёте.	1	
34.	Ролевая игра «В самолёте»	1	
35.	Виртуальная экскурсия на речной вокзал.	1	
36.	Виды такси: пассажирское, грузовое. Оплата, культура общения.	1	
37.	Виды такси: пассажирское, грузовое. Оплата, культура общения.	1	

7. Тема «Торговля» (2 ч.)

38.	Комиссионные магазины.	1	
39.	Ломбард. Правила получения суммы под залог.	1	

8. Тема «Семья и семейные отношения» (4 ч.)

40	Основы семейных отношений.	1	
41	Твоя будущая семья.	1	
42	Образ жизни будущих родителей.	1	
43	Уход за грудным ребёнком. Практическая работа «Определение суммы доходов семьи на месяц.	1	

9. Тема «Медицинская помощь.» (2ч.)

44	Страховой медицинский полис.(его назначение).	1	
45	Платные медицинские услуги.	1	

10. Тема: «Средства связи» (2ч.)

46.	Виды связи. Стоимость услуг.	1	
47.	Денежные переводы. Заполнение бланков.	1	

11. Тема. «Бюджет» (2ч.)

48	Сбережения: кредиты, ссуды, налоговые льготы.	1	
49	Распределение расходов бюджета семьи на месяц.	1	

12. Тема «Предприятия, организации, учреждения» (4ч.)

50.	Прокат, назначение. Виды услуг.	1	
51.	Культура общения с работниками предприятия.	1	
52.	Практические занятия: Ролевая игра. »В пункте проката« «Оформление заказа в службе быта»	1	
53.	Практические занятия: Ролевая игра. »В пункте проката« «Оформление заказа в службе быта»	1	

13. Тема «Трудоустройство.» (14ч.)

54.	Летняя работа подростков.	1	
55.	Игра «Ч то я хочу, что я могу, что мне надо» .	1	
56.	Заполнение анкеты при трудоустройстве.	1	
57.	Имидж молодого человека.	1	
58.	Ярмарка вакансий.	1	
59.	Ярмарка вакансий.	1	
60.	Устройство на работу. Заключение контракта. Служба занятости.	1	
61	Устройство на работу. Заключение контракта. Служба занятости.	1	

62	Варианты поиска работы.	1	
63	Варианты поиска работы.	1	
64	Увольнение с работы.	1	
65	Ролевая игра «Устройство на работу»	1	
66	Ролевая игра «Устройство на работу»	1	
67	Рекомендации по летнему трудуоустройству подростков.	1	
68.	Итоговый тест.	1	

Всего 68 часов