

**Адаптированная рабочая программа  
начального общего образования  
по учебному предмету  
«Основы социальной жизни»  
для умственно отсталых детей  
(интеллектуальные нарушения),  
вариант 1**

**4 класс**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Общее количество часов по плану: 34 часа в год**

**Количество часов в неделю: 1 час**

**2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» (предметная область «Обществознание и естествознание»)

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения предмета, характеристику психологических предпосылок к его изучению младшими школьниками с ОВЗ; место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания и планируемым результатам.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»

Содержание обучения раскрывает содержательные линии для обязательного изучения в каждом классе начальной школы. Содержание обучения в каждом классе завершается перечнем универсальных учебных действий (УУД) – познавательных, коммуникативных и регулятивных, которые возможно формировать средствами учебного предмета «Основы социальной жизни» (ОСЖ) с учётом возрастных особенностей младших школьников с ОВЗ.

Планируемые результаты включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения обучающегося за год обучения на уровне начального общего образования.

Программа по предмету «ОСЖ» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и рабочей программе воспитания.

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»

**Специальные коррекционные занятия** по ОСЖ направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития учащихся. Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений.

#### **Целью изучения предмета ОСЖ в 4 классе является:**

- ознакомить обучающегося с элементарными базовыми сведениями социально-бытового характера
- адекватная подготовка учащихся к жизни,
- формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, умению оказывать само и взаимопомощь,
- ознакомление учащихся с общими характеристиками различных чрезвычайных ситуаций, их последствиями, а также для приобретения ими знаний и умений по защите жизни и здоровья в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций,
- приобретение учащимися знаний, умений и навыков, психологических качеств личности, необходимых для адаптации их к условиям жизни,
- расширение и приобретение опыта и знаний учащимися с ограниченными возможностями.

### **Основными задачами обучения предмету являются:**

- развитие предметно-практических навыков, бытовой и трудовой деятельности
- формирование у обучающегося знаний и умений, способствующих социальной адаптации в обществе, безопасного поведения в социуме, в природе;
- развитие коммуникативных качеств;
- повышение общего уровня развития обучающегося, расширение его кругозора;
- воспитания личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, терпения, усидчивости.
- формировать понятие о необходимости заботиться, о своем здоровье с детства, доказать формулу: "Движение - жизнь";
- научить рациональному использованию времени для труда и отдыха, научить защищать себя от различных инфекций;
- научить адекватному поведению в окружающей среде (ПДД, правила поведения в социальном окружении);
- формировать у учащихся убеждения и умения противостоять развитию вредных привычек, отрицательно влияющих на здоровье.
- привить практические навыки по гражданской обороне, оказанию само- и взаимопомощи при чрезвычайных ситуациях;
- сформировать определенные навыки и знания по основам здорового образа жизни.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов:**

#### **Личностные результаты:**

Личностные результаты изучения предмета «ОСЖ» характеризуют готовность обучающихся руководствоваться традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и должны отражать приобретение первоначального опыта деятельности обучающихся, в части:

#### **Гражданско-патриотического воспитания:**

- становление ценностного отношения к своей Родине – России; понимание особой роли многонациональной России в современном мире;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, принадлежности к российскому народу, к своей национальной общности;
- проявление интереса к истории и многонациональной культуре своей страны, уважения к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, осознание прав и ответственности человека как члена общества.

#### **Духовно-нравственного воспитания:**

- проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;
- принятие существующих в обществе нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности;

- применение правил совместной деятельности, проявление способности договариваться, неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

#### **Эстетического воспитания:**

- использование полученных знаний в продуктивной и преобразующей деятельности, в разных видах художественной деятельности.

#### **Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

- соблюдение правил организации здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни; выполнение правил безопасного поведения в окружающей среде (в том числе информационной);
- приобретение опыта эмоционального отношения к среде обитания, бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

#### **Трудового воспитания:**

- осознание ценности трудовой деятельности в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

#### **Экологического воспитания:**

- осознание роли человека в природе и обществе, принятие экологических норм поведения, бережного отношения к природе, неприятие действий, приносящих ей вред.

#### **Ценности научного познания:**

- осознание ценности познания для развития человека, необходимости самообразования и саморазвития;
- проявление познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в расширении своих знаний, в том числе с использованием различных информационных средств.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

##### *1) Базовые логические действия:*

- понимать целостность окружающего мира (взаимосвязь природной и социальной среды обитания), проявлять способность ориентироваться в изменяющейся действительности;
- на основе наблюдений доступных объектов окружающего мира устанавливать связи и зависимости между объектами (часть – целое; причина – следствие; изменения во времени и в пространстве);
- сравнивать объекты окружающего мира, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определённому признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма.

### *2) Базовые исследовательские действия:*

- проводить (по предложенному и самостоятельно составленному плану или выдвинутому предположению) наблюдения, несложные опыты;
- проявлять интерес к экспериментам, проводимым под руководством учителя;
- определять разницу между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных вопросов;
- формулировать с помощью учителя цель предстоящей работы, прогнозировать возможное развитие процессов, событий и последствия в аналогичных или сходных ситуациях;
- моделировать ситуации на основе изученного материала о связях в природе (живая и неживая природа, цепи питания; природные зоны), а также в социуме (лента времени; поведение и его последствия; коллективный труд и его результаты и др.);
- проводить по предложенному плану несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть – целое, причина – следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, измерения, исследования).

### *3) Работа с информацией:*

- использовать различные источники для поиска информации, выбирать источник получения информации с учётом учебной задачи;
- находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде, согласно заданному алгоритму;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основе предложенного учителем способа её проверки;
- находить и использовать для решения учебных задач текстовую, графическую, аудиовизуальную информацию;
- читать и интерпретировать графически представленную информацию (схему, таблицу, иллюстрацию);
- соблюдать правила информационной безопасности в условиях контролируемого доступа в информационно-телекоммуникационную сеть Интернет (с помощью учителя);
- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- фиксировать полученные результаты в текстовой форме (отчёт, выступление, высказывание) и графическом виде (рисунок, схема, диаграмма).

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- в процессе диалогов задавать вопросы, высказывать суждения, оценивать выступления участников;
- признавать возможность существования разных точек зрения; корректно и аргументированно высказывать своё мнение; приводить доказательства своей правоты;
- соблюдать правила ведения диалога и дискуссии; проявлять уважительное отношение к собеседнику;
- использовать смысловое чтение для определения темы, главной мысли текста о природе, социальной жизни, взаимоотношениях и поступках людей;
- создавать небольшие устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- конструировать обобщения и выводы на основе полученных результатов наблюдений и опытной работы, подкреплять их доказательствами;

#### *1) Самоорганизация:*

- планировать самостоятельно или с небольшой помощью учителя действия по решению учебной задачи;
- выстраивать последовательность выбранных действий и операций.

#### *2) Самоконтроль и самооценка:*

- осуществлять контроль процесса и результата своей деятельности;
- находить ошибки в своей работе и устанавливать их причины;
- корректировать свои действия при необходимости (с небольшой помощью учителя);
- предвидеть возможность возникновения трудностей и ошибок, предусматривать способы их предупреждения, в том числе в житейских ситуациях, опасных для здоровья и жизни.
- объективно оценивать результаты своей деятельности, соотносить свою оценку с оценкой учителя;
- оценивать целесообразность выбранных способов действия, при необходимости корректировать их.

### **Совместная деятельность:**

- понимать значение коллективной деятельности для успешного решения учебной (практической) задачи; активно участвовать в формулировании краткосрочных и долгосрочных целей совместной деятельности (на основе изученного материала по окружающему миру);
- коллективно строить действия по достижению общей цели: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

- выполнять правила совместной деятельности: справедливо распределять и оценивать работу каждого участника; считаться с наличием разных мнений; не допускать конфликтов, при их возникновении мирно разрешать без участия взрослого;
- ответственно выполнять свою часть работы.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Учащиеся должны знать:

- названия предметов личной гигиены;
- какие предметы являются предметами личного пользования, а какие — общего пользования;
- состав и последовательность действий при осуществлении утреннего и вечернего туалета;
- слово обобщенного значения «продукты»;
- названия основных продуктов питания;
- группы продуктов питания (овощи, фрукты, ягоды, мясные, молочные, мучные продукты);
- сырые съедобные и сырые несъедобные продукты;
- продукты, которые обязательно нужно хранить в холодильнике;
- названия простых блюд повседневного рациона;
- слова обобщенного значения: «посуда», «столовые приборы»;
- названия предметов посуды, столовых приборов;
- виды посуды (чайная, столовая, кухонная);
- правила и последовательность сервировки стола к завтраку (ужину), обеду;
- названия моментов приема пищи в разное время суток (завтрак, обед, полдник, ужин);
- правила приема пищи и культуры поведения за столом;
- слова обобщенного значения: «одежда», «обувь»;
- названия предметов одежды, частей одежды;
- виды одежды (для девочек, для мальчиков; виды одежды по назначению; виды сезонной одежды);
- виды труда по уходу за одеждой и значение каждого из них; необходимые материалы, инструменты и приспособления;
- названия предметов обуви, их частей;
- виды обуви (для девочек, для мальчиков; виды обуви по назначению; виды сезонной обуви; виды обуви по материалу изготовления);
- виды труда по уходу за обувью, значение каждого из них; принадлежности для ухода за обувью;
- слово обобщенного значения «помещения»;
- названия и функциональное назначение помещений (школьных и домашних);
- гигиенические требования к жилым помещениям;
- виды труда по уходу за помещениями, их значение для человека;
- правила личной безопасности (если дома один; если возник пожар; при пользовании лифтом);
- слова обобщенного значения: «растения», «комнатные растения»;
- названия наиболее распространенных комнатных растений;
- названия частей комнатных растений;
- группы комнатных растений по их потребности в освещении и воде;
- условия, необходимые для жизни и роста комнатных растений;
- виды труда по уходу за комнатными растениями, их значение для жизни и роста комнатных растений, необходимые предметы труда;

- части улицы, дороги, предназначенные для движения транспорта (проезжая часть) и пешеходов (тротуар, обочина);
- правила поведения пешеходов на улице;
- дорожные знаки: «пешеходный переход», «подземный пешеходный переход», «пешеходная дорожка», «прохода нет»;
- значение сигналов светофора;
- правила перехода улиц, регулируемых и нерегулируемых светофором;
- правила поведения пассажиров в общественном транспорте;
- свой домашний адрес;
- виды магазинов, товары, которые можно в них приобрести;
- действия покупателя при покупке товаров в магазине;
- места проведения досуга: библиотека, кинотеатр, театр, цирк, парк, стадион, бассейн;
- назначение почты, виды почтовой корреспонденции;
- номера телефонов экстренного вызова (01, 02, 03);
- названия и назначение медицинских учреждений (поликлиника, больница, аптека, служба «скорой помощи»).

### **Учащиеся должны уметь:**

- выполнять утренний и вечерний туалет;
- чистить и подстригать ногти на пальцах рук и ног;
- мыть и причесывать волосы;
- принимать душ, купаться в ванне, мыться в бане;
- пользоваться простейшими косметическими средствами: гигиенической помадой, детским кремом, кремом для рук;
- выделять продукты среди других групп предметов окружающего мира и называть их обобщающим словом;
- классифицировать продукты по изученным группам;
- мыть фрукты, овощи, ягоды;
- называть блюда повседневного рациона;
- готовить простейшие блюда (бутерброды), заваривать чай;
- выделять посуду и столовые приборы среди других групп предметов и называть их обобщающими словами;
- классифицировать посуду по изученным видам;
- сервировать стол к завтраку (ужину), обеду;
- пользоваться столовыми приборами (столовой и чайной ложками, вилок и ножом);
- убирать стол после еды;
- мыть посуду (чайную, кофейную, столовую);
- выделять предметы одежды среди других предметов окружающего мира, называть их обобщающим словом;
- классифицировать одежду по изученным видам;
- выбирать одежду определенного вида с учетом реальной жизненной ситуации;
- определять лицевую и изнаночную сторону одежды;
- расстегивать и застегивать одежду с разными застежками;
- определять, какой вид ухода необходим предъявленному предмету одежды;
- выполнять следующие виды труда по уходу за одеждой: складывание, развешивание одежды, размещение одежды в шкафу; чистка одежды щеткой; стирка мелких предметов одежды; глажение одежды простого покроя; пришивание пуговиц (с двумя, с четырьмя отверстиями, с ушком), вешалок к одежде; зашивание одежды по распоровшемуся шву; втягивание резинки в пояс предметов одежды;

- выделять предметы обуви среди других предметов окружающего мира, называть их обобщающим словом;
- классифицировать обувь по изученным видам;
- выбирать обувь определенного вида с учетом реальной жизненной ситуации;
- зашнуровывать и завязывать обувь со шнурками;
- определять, какой вид ухода необходим предъявленной обуви;
- выполнять следующие виды труда по уходу за обувью: мыть резиновую обувь; чистить кожаную обувь кремом; чистить текстильную, замшевую обувь; сушить мокрую обувь из разных материалов;
- различать помещения по функциональному назначению;
- различать мебель по характеру поверхности (мягкая, жесткая; полированная, неполированная);
- замечать в помещении беспорядок, где чисто, а где грязно;
- выполнять следующие виды труда по уборке помещения: наводить порядок, застилать постель; удалять пыль с мебели с полированной и с неполированной поверхностью, с подоконников, с игрушек; подметать пол, лестницу; чистить механической щеткой ковры и ковровые дорожки; мыть плинтусы, батареи;
- выделять комнатные растения среди других предметных групп и называть их обобщающими словами;
- определять по внешнему виду растения группу, к которой оно относится по потребности в освещении и воде;
- выполнять следующие виды ухода за комнатными растениями: полив; удаление сухих листьев; удаление пыли с листьев; мытье растения в целом; рыхление земли в цветочном горшке; подкормку растений; посадку растений; протирание горшков и мытье поддонов;
- переходить улицу, регулируемую и нерегулируемую светофором;
- обращаться к прохожим с целью нахождения определенной улицы или дома;
- ориентироваться на остановках общественного транспорта: название остановки, какой вид транспорта останавливается на данной остановке и его номера;
- соблюдать правила поведения пассажиров в общественном транспорте, пользоваться формулами речевого этикета;
- определять, в каком магазине можно приобрести указанный в задании товар;
- узнавать магазин по его витрине и условному знаку-символу;
- определять свежесть хлебобулочных изделий;
- совершать покупки мелких предметов;
- упаковывать покупки и рационально размещать их в сумке;
- покупать открытки, конверты, подписывать их и опускать в почтовый ящик;
- пользоваться телефоном;
- адекватно вести себя в кинотеатре, театре, цирке, библиотеке; в парикмахерской, фотоателье, магазине, на почте; в парке, бассейне, на стадионе;
- оказывать себе или товарищу первую медицинскую помощь при ушибе, неглубоких порезах, ссадинах, при носовом кровотечении, при укусе пчелы.

### **III. Содержание учебного предмета, курса.**

**Личная гигиена.** Режим дня. Личная гигиена. Утренняя зарядка. Личная гигиена. Ее значение для здоровья и жизни человека. Утренняя зарядка. Знать комплекс упражнений. И их выполнять. Содержание в чистоте и порядке личных (индивидуального пользования) вещей.

**Семья.** Моя семья. Дни рождения. Родственники. Знать фамилии, имена и отчества всех самых близких родственников. Места жительства. Профессии всех родственников.

**Транспорт и ПДД.** Назначение транспорта. Городской транспорт. Пассажирский транспорт.

Светофор. Переход. Правила перехода улицы. Дорожные знаки для пешеходов.

**Обувь и одежда.** Уход за обувью. Ремонт обуви. Виды обуви по сезонам. Определять нужную обувь по сезону. Способы ухода за обувью. Привести обувь в порядок перед ремонтом. Знать, где ремонтируют обувь.

**Растения.** Декоративные растения. Комнатные цветы. Овощи и фрукты. Виды овощей и фруктов. Знать какие овощи и фрукты, и в каком виде употребляем в пищу.

**Медицина и помощь:** Поликлиника, аптека, больница. Их назначение.

**Домашнее хозяйство.** Посуда (кастрюли, сковорода). Назначение посуды. Способы ухода за посудой. Моющие и чистящие средства. Уборка помещения. Влажная уборка. Уметь подмести комнату. Уборка рабочего стола. Где должны лежать вещи и письменные принадлежности.

**Безопасность жизнедеятельности:** Предвидеть опасность. По возможности избегать ее. При необходимости – действуй. Правила безопасности на воде. Рыбалка, плавание на матрасах. Как пешеходы и водители поделили улицу. О чем говорят дорожные знаки. Как правильно переходить дорогу.

На занятиях по ОСЖ следует уделять внимание обогащению *словарного запаса*, использовать пословицы, поговорки, загадки для развития устной, письменной речи. Необходимо следить за полнотой устных ответов, последовательностью изложения.

На занятиях ОСЖ используются все виды наглядности: *натуральная* (посуда, одежда, игрушки и др.); *образная* (рисунки, плакаты, картины); *графическая* (учебные инструкционные карты, стандартные инструкции, бланки квитанций, таблицы); *схематическая*.

Занятия по ОСЖ тесно связаны с уроками родного языка, математики, труда, развития речи.

### Тематическое планирование, 4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Косметические средства для ухода за телом	2 ч.
2.	Питание	8 ч.
3	Одежда	5 ч
4.	Обувь	2ч
5.	Жилище	6 ч
6.	Комнатные растения	2 ч
7.	Улица. Транспорт	3 ч.
8.	Предприятия, учреждения	6 ч.
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34 ч.</b>

### КТП 4 класс

№ п/п	ДАТА	КТП по учебному предмету ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ (ОСЖ) (ОВЗ) 4 класс (1 час в неделю) Тема урока	
		<b>Косметические средства для ухода за телом (2 ч)</b>	
1		Использование крема для ухода за кожей рук. Применение детского крема для ухода за кожей лица	
2		Общий уход за телом. Мытье в бане.	
		<b>Питание (8ч)</b>	
3		Расширение представлений и знаний о разнообразии продуктов, о группах продуктов.	
4		Кондитерские изделия, сладости. Значение и влияние продуктов	

		каждой группы на здоровье человека.	
5		Меню. Отбор продуктов к определенному меню.	
6		Кухонная посуда.	
7		Кухонные приспособления и инструменты: разделочная доска, кухонный нож. Их назначение.	
8		Кухонные приспособления и инструменты: терка, лопатка. Их назначение.	
9		Мытье посуды чайной, кофейной с использованием моющих средств для удаления пятен, налетов от чая, кофе и т.п.	
10		Основные приемы обработки продуктов питания и приготовление простейших блюд. Приготовление чая.	
		<b>Одежда (5ч)</b>	
11		Описание предметов одежды.	
12		Подбор одежды с учетом определенной жизненной ситуации.	
13		Необходимость ухода за одеждой. Определение по внешнему виду предметов одежды требуемых им видов ухода.	
14		Глажение одежды простого покроя из хлопчатобумажной ткани. Установка диска терморегулятора утюга.	
15		Мелкий ремонт одежды	
		<b>Обувь (2 ч)</b>	
16		Условия и места хранения сезонной обуви: чистота, сухость обуви; сохранение формы обуви.	
17		Подготовка к хранению сезонной обуви из разных материалов: сушка, чистка.	
		<b>Жилище (6 ч)</b>	
18		Названия, функциональное назначение, предметное наполнение жилых помещений.	
19		Бытовые приборы. Пылесос, его назначение.	
20		Бытовые приборы. Холодильник, его назначение.	
21		Бытовые приборы. Кухонная плита, её назначение.	
22		Бытовые приборы. Стиральная машина, её назначение.	
23		Уход за жилищем. Чистка ковров, ковровых дорожек механической щеткой	
		<b>Комнатные растения (2ч)</b>	
24		Разнообразие надземных и подземных частей растений. Размножение комнатных растений.	
25		Уход за комнатными растениями. Полив.	
		<b>Улица. Транспорт (3ч)</b>	
26		Ориентирование и поведение пешеходов на улице.	
27		Расширение знаний об общественном транспорте.	
28		Культура поведения пассажиров. Повторение по теме: «Улица. Транспорт»	
		<b>Предприятия, учреждения (6ч)</b>	
29		Распознавание магазина по его витрине, условному символическому обозначению, вывеске-названию.	
30		Нахождение на упаковке сведений о цене товара; выбор товара с учетом цены, с имеющейся суммой денег. Подсчитывание стоимости выбранных товаров. Оплата покупки.	
31		Предприятия бытового обслуживания. Парикмахерская.	
32		Медицинские учреждения. Поликлиника. Больница.	
33		Служба «Скорой помощи». Оказание первой помощи при	

		неглубоких порезах, царапинах, ссадинах.	
34		Обобщение по теме: «Предприятия, учреждения»	

