

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
СОСНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА, ФИЛИАЛ
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«НОВОЗАИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.М. ВАЖЕНИНА»
(Сосновская ООШ, филиал МАОУ «Новозаимская СОШ»)

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО учителей
службы сопровождения
Рук. ШМО Егорова
Л.В. Егорова
Протокол № 1 от 31.08.2023

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР Юшкова М.Я. Юшкова
Протокол МС от 31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала
Плоскова И.А. Плоскова.
31.08.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Основы социальной жизни»

для учащихся 5 класса, обучающихся по адаптированной основной
общеобразовательной программе основного общего образования
для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями)

Составитель:
М.Я. Юшкова

с. Сосновка, 2023 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО (вариант 1)), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» относится к предметной области «Человек и общество» и является обязательной частью учебного плана. Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» В 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

ФАООП УО (вариант 1) определяет цель и задачи учебного предмета «Основы социальной жизни».

Цель обучения – практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Задачи обучения:

– овладение обучающимися 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 5 классе определяет следующие задачи:

- формирование знаний о представлениях о разных группах продуктов питания; отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- формирование знаний о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- формирование умений соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- формирование знаний отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
- формирование знаний о способах хранения и переработки продуктов питания;
- формирование умения составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- формирование умений соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- формирование умений соблюдать правила поведения в доме и общественных местах.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Обучение «Основам социальной жизни» в 5 классе носит основы теоретических знаний и практических умений. «Основы социальной жизни» тесно связаны с другими учебными предметами, жизнью и направлены на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и трудовой деятельности.

Программа обучения в 5 классе осуществляется по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Содержание курса обеспечивает формирование и развитие у обучающихся необходимых им навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире. На первом году обучения программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, на повышение общего уровня культуры и отношений в семье. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли и транспорта. Особое внимание уделяется темам, направленным на обучение соблюдению санитарных норм в быту, формированию безопасного и здорового образа жизни, выполнение ежедневных домашних обязанностей. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование культуры поведения, как в кругу семьи, так и в общественных местах.

При реализации программы и проведении занятий, одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, терпения, усидчивости; элементов трудовой культуры; организации труда; экономного и бережного отношения к продуктам, оборудованию; строгого соблюдения правил безопасной работы и гигиены труда; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, внимания, наблюдательности, памяти, воображения.

Программой предусмотрены беседы, ролевые игры, требующие знаний о поведении на улице и в транспорте, практические задания, которые служат для закрепления учебных навыков и знаний, а также совершенствования и

формирования новых умений и навыков, используемые обучающимися в повседневной жизни. На уроках предмета «Основы социальной жизни» целесообразно организовывать работу детей в парах или малых группах с учетом уровня подготовленности. Это позволит каждому ученику овладеть навыками сотрудничества, коллективного приготовления пищи, ухода за одеждой, обувью, научиться самостоятельно пользоваться общественным транспортом.

Реализация курса должна способствовать достижению личностных результатов: пониманию своих реальных возможностей, владению навыками адаптации к изменяющимся жизненным условиям, развитию коммуникативных навыков и навыков сотрудничества, усвоению морально-этических норм, принятых в обществе, развитию эстетического и художественного вкуса детей, формированию установки на безопасный здоровый образ жизни, интереса к творчеству.

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ (2 ч)

Беседа о цели содержания и значении предмета социально-бытовой ориентировки. Особенности уроков СБО. Знакомство с кабинетом, правила поведения в нем. Соблюдение правил техники безопасности в кабинете. Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях.

Основные требования к знаниям и умениям

Учащиеся должны иметь представление о предмете СБО, назначении кабинета и правилах поведения в нем.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА (8 ч)

- 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

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

Учащиеся должны **знать**:

- последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета;
- периодичность и правила чистки зубов;
- периодичность и правила чистки ушей;
- периодичность мытья головы;

Учащиеся должны **уметь**:

- совершать утренний туалет;
- в определенной последовательности совершать вечерний туалет;
- причесывать волосы и выбирать прическу.

ОДЕЖДА И ОБУВЬ (8 ч)

- 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

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

Учащиеся должны **знать**:

- виды одежды и обуви;
- правила ухода за одеждой и обувью.

Учащиеся должны **уметь**:

- подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону;
- различать одежду и обувь, в зависимости от их назначения (повседневная, праздничная, спортивная);
- ушить мокрую одежду;
- чистить одежду;
- подбирать крем и чистить кожаную обувь;
- сушить мокрую обувь;
- чистить замшевую и текстильную обувь;
- подготавливать одежду и обувь к 'сезонному хранению.

ПИТАНИЕ (12 ч)

- 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

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

Учащиеся должны **знать**:

- виды бутербродов;
- различные меню завтрака;
- санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи;
- правила сервировка стола к завтраку;
- правила заваривания чая;
- назначение кухонных принадлежностей и посуды;
- правила пользования ножом, электрическим чайником;
- санитарно-гигиенические требования к использованию химических средств для ухода за посудой.

Учащиеся должны **уметь**:

- резать ножом продукты для бутербродов;
- нарезать вареные овощи кубиками и соломкой;
- накрывать на стол с учетом конкретного меню;
- мыть и чистить кухонные принадлежности и посуду;
- пользоваться печатными инструкциями к различным бытовым химическим средствам.

КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ (6 ч)

1 Осанка.

2 Формы обращения с просьбой.

3 Правила поведения за столом.

4 Правила приема пищи.

5 Сюжетно-ролевая игра «в кафе»

Основные требования к знаниям и умениям.

Учащиеся должны **знать**:

- требования к осанке при ходьбе, в положении сидя и стоя;
- правила поведения при встрече и расставании;
- формы обращения с просьбой, вопросом;
- правила поведения за столом.

Учащиеся должны **уметь**:

- следить за своей осанкой;
- принимать правильную позу в положении сидя и стоя;
- следить за своей походкой и жестикуляцией;
- правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками (мальчиками и девочками), взрослыми (знакомыми и незнакомыми), в различных ситуациях;
- вежливо обращаться с просьбой, вопросом к сверстникам и взрослым;
- тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками;
- правильно вести себя за столом во время приема пищи (пользоваться приборами, салфетками, аккуратно принимать пищу).

ЖИЛИЩЕ (9 ч)

1 Виды жилых помещений.

2 Виды жилья, варианты квартир.

3 Понятие «почтовый адрес».

4. Почтовый адрес школы, дома.

Практические работы

Основные требования к знаниям и умениям

Учащиеся должны **знать**:

- виды жилых помещений в городе и деревне и их различие;
- почтовый адрес своего дома и школы-интерната.

Учащиеся должны **уметь**:

- писать адреса на почтовых открытках.

ТРАНСПОРТ (6 ч)

1 Виды транспортных средств.

2 Поведение в транспорте.

3 Правила и знаки дорожного движения.

Экскурсия

Правила движения на проселочных дорогах.

Основные требования к знаниям и умениям

Учащиеся должны **знать**:

- наиболее рациональный маршрут проезда до школы -интерната;
- количество времени, затрачиваемого на пешеходный маршрут;

Учащиеся должны **уметь**:

- соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупки билета, поведения в салоне и при выходе на улицу);
- соблюдать правила дорожного движения.

ТОРГОВЛЯ (8 ч)

1 Виды и значение торговых предприятий.

2 Обобщение знаний по теме.

Основные требования к знаниям и умениям

Учащиеся должны **знать**:

- основные виды магазинов, их назначение;
- виды отделов в продовольственных магазинах и правила покупки товаров в них.
- стоимость продуктов, используемых для приготовления завтрака.

Учащиеся должны **уметь**:

- выбирать продукты для приготовления завтрака с учетом конкретного меню;
- соблюдать правила поведения в магазине.

СЕМЬЯ (4 ч)

1 Семья, родственные отношения в семье.

2 Состав семьи учащихся, взаимоотношения в семье.

Обобщение разделов за год (3 часа)

Повторение 2 часа.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- овладение элементарными социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение начальными навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о разных группах продуктов питания;
- знать отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам; понимать их значения для здорового образа жизни человека;
- иметь представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- знать отдельные виды одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;
- соблюдать усвоенные правила в повседневной жизни;
- знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством взрослого;
- знать и соблюдать правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

Достаточный уровень:

- знать способы хранения и переработки продуктов питания;
- составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- соблюдать правила поведения в доме и общественных местах;

- иметь представления о морально-этических нормах поведения.

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов осуществляется по итогам индивидуального и фронтального опроса обучающихся, выполнения самостоятельных работ (по темам уроков), контрольных работ (входных, текущих, промежуточных и итоговых) и тестовых заданий. При оценке предметных результатов учитывается уровень самостоятельности обучающегося и особенности его развития.

Критерии оценки предметных результатов

Оценка «5» ставится если:

- обучающийся полностью излагает изученный материал в объеме программы по учебному предмету;
- умеет использовать таблицы, схемы;
- понимает и объясняет изученные понятия, термины;
- самостоятельно выстраивает ответ.

Оценка «4» ставится, если обучающийся воспроизводит учебный материал, но допускает 1-2 неточности в фактическом вопросе:

- не может самостоятельно привести пример;
- отвечает на наводящие вопрос.

Оценка «3» ставится, если обучающийся обнаруживает знания и понимание учебного материала по данному вопросу, но эти знания излагает

не полностью, монологическая речь несвязная, воспроизводит изученный материал по наводящим вопросам учителя.

Оценка «2» не ставится.

Информация об используемом учебнике

Курс учебниками не обеспечен

Учебно-тематический план

Личная гигиена	10
Одежда и обувь	8
Питание	12
Культура поведения	6
Жилище	9
Транспорт	6
Торговля	8
Семья	4
Повторение	3
Итоговое тестирование	2
Итого	68

Календарно - тематическое планирование по ОСЖ в 5 классе

№	Раздел, тема	Кол – во часов	Форма и виды контроля
1-2	Вводное занятие. Что такое ОСЖ?	2	Вводный урок. Беседа.
	Личная гигиена	(8 ч)	
3	Личная гигиена. Ее значение для здоровья и жизни человека.	1	Вводный урок. Беседа, контроль.
4	Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета.	1	Текущий опрос.
5	Содержание в чистоте и порядке личных вещей.	1	Опрос. Текущий контроль

6-7	Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека.	2	Опрос. Текущий контроль за действиями.
8	Уход за волосами. Здоровье и красота прически.	1	Опрос. Текущий контроль за действиями.
9	Пагубное влияние курения, алкоголя на здоровье и развитие особенно детского организма и окружающих.	1	Опрос. Текущий контроль за действиями.
10	Обобщение тем по разделу «Личная гигиена»	1	Коррекция памяти.
	Одежда и обувь	(8 ч)	
11	Значение одежды, головных уборов и обуви для сохранения здоровья человека.	1	Урок сообщения новых знаний. Беседа, карточки-задания
12-13	Виды одежды и головных уборов.	2	Практическое занятие. Беседа, карточки-задания
14-15	Правила и способы повседневного ухода за одеждой.	2	Беседа, ответы на вопросы, карточки-задания
16-17	Виды обуви. Повседневный уход за обувью.	2	Комбинированный урок. Беседа, карточки-задания
18	Обобщение тем по разделу «Одежда и обувь»	1	Коррекция памяти.
	Питание	(12 ч)	
19-20	Значение продуктов питания в жизни и деятельности людей. Экскурсия в магазин.	2	Беседа, ответы на вопросы, карточки-задания
21	Место приготовления пищи и оборудование его.	1	Комбинированный урок. Беседа, карточки-задания
22	Посуда и приборы. Правила и приемы ухода за посудой и помещением.	1	Комбинированный урок. Беседа, карточки-задания
23	Сервировка стола к завтраку. Практическая работа.	1	Комбинированный урок. Текущий контроль.
24-25	Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Бутерброды.	2	Комбинированный урок.
26-27	Приготовление салатов и винегретов. Практическая работа.	2	Практическое занятие. Текущий контроль.
28	Правила заваривания чая.	1	Практическое занятие. Текущий контроль.
29	Приготовление блюд из яиц. Отварные яйца. Практическая работа.	1	Практическое занятие. Текущий контроль .
30	Обобщение тем по разделу «Питание».	1	Коррекция памяти.
	Культура поведения	(6 ч)	
31-32	Значение осанки. Формы исправления осанки Осанка.	2	Комбинированный урок. Беседа.
33-	Формы обращения к старшим и	2	Проверка знаний, текущий

34	сверстникам при встрече и расставании; приемы обращения с просьбой.		контроль за действиями.
35-36	Правила поведения за столом. Сервировка стола к чаепитию.	2	Проверка знаний, текущий контроль за действиями
	Жилище	(9 ч)	
37-38	Виды жилых помещений в городе и селе: жилой дом, квартира, интернат.	2	Текущий контроль за действиями.
39	Варианты квартир и подсобных помещений.	1	Беседа, карточки задания.
40-41	Почтовый адрес дома, школы. Заполнение адреса на конвертах. Практическая работа.	2	Беседа, карточки задания.
42	Гигиенические требования к жилому помещению	1	Беседа, карточки задания. Текущий контроль.
43-44	Инвентарь и приспособления для уборки. Правила вытирания пыли, подметания пола.	2	Беседа, карточки задания. Текущий контроль за действиями.
45	Обобщение тем по разделу «Жилище».	1	Коррекция памяти.
	Транспорт	(6 ч)	
46	Виды транспортных средств.	1	Комбинированный урок. Беседа, карточки задания.
47-48	Поведение в транспорте и на улице	2	Текущий контроль за действиями.
49-50	Правила и знаки дорожного движения.	2	Фронтальный опрос.
51	Обобщение тем по разделу «Транспорт».	1	Коррекция памяти.
	Торговля	(8 ч)	
52	Виды торговых предприятий. Их значение для людей, и животных.	1	Беседа, карточки задания
53	Продуктовые магазины и их отделы.	1	Беседа, карточки задания
54-55	Экскурсия в продуктовый магазин.	2	Текущий контроль за действиями.
56	Виды товаров: фасованные, в развес и в розлив.	1	Беседа, карточки задания
57-58	Порядок покупки товара в продуктовом магазине. Срок годности.	2	Беседа, карточки задания.
59	Обобщение тем по разделу «Торговля».	1	Коррекция памяти.
	Семья	(4 ч)	
60-61	Семья, родственные отношения в семье.	2	Беседа, карточки задания.
62-63	Состав семьи учащихся, взаимоотношение в семье.	2	Беседа, карточки задания.
64-66	Обобщение разделов за год	3	Коррекция памяти.

67- 68	Повторение.	1	Коррекция памяти.
-----------	-------------	---	-------------------

Литература и средства обучения

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».

3 Наглядные плакаты: «Правила личной безопасности», «Поведение при пожаре», «Этикет», «Распорядок дня», «Правила безопасности на дороге» и другие плакаты.

1 Тематическое планирование 8-10 классы.

2 Конспекты уроков.

3 Индивидуальные карточки-задания для контроля ЗУН.

4 Перфокарты.

5 Набор букв для словарной работы.

6 Набор осколочной мозаики.

7 Тематические папки по темам: «Одежда», «Торговля», «Личная гигиена», «Магазин».

8 Реквизиты для ролевых игр по темам «Магазин», «Одежда», «Личная гигиена»
Коррекционно-развивающие задания и упражнения, загадки, ребусы, кроссворды.

Литература, рекомендуемая для подготовки учителей к занятиям.

1. «Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида». Пособие для учителя/ Под ред. А.М.Щербаковой. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. - (Коррекционная педагогика)

2. Т.А. Девяткова «СБО в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида» (Москва, Владос, 2005),

3. С.А. Львова «Справочник выпускника» (Москва, Владос, 2009),

4. В.П. Субчева «Социально-бытовая ориентировка, 5-9 классы» (Москва, Владос, 2013).

5. Энциклопедия этикета для детей. - 2-е издание исправленное и дополненное. - М.: ОЛМА ПРЕСС, 2004.

Электронные ресурсы:

1 www.school-collection.edu.ru

2 <http://zavuch.info/forums.html>

3 <http://www.grammar.ru>

4 <http://www.openclass.ru>

5 <http://www.gramota.ru>

- 6 <http://korpед.rkc-74.ru>
- 7 <http://www.mgn.ru/~gmc/work.html>