

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя

общеобразовательная школа

№ 21 г. Канска

МБОУ СОШ №21 г.Канска

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Сечко И.В.

Приказ № 1 от «31.» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Креминский С.В.

Приказ № 1
от «31.» 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(адаптированная образовательная программа для обучающихся
с умственной отсталостью)

Учебный предмет **Основы социальной жизни**

Классы 5-9 классы

Канск, 2023 год

1. Пояснительная записка

Учебный предмет "Основы социальной жизни" имеет своей целью практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Основные задачи, которые призван решать этот учебный предмет, состоят в следующем:

- 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;
- 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.

2. Общая характеристика предмета

Структура программы учебного предмета «Основы социальной жизни» соответствует требованиям ФГОС обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Общая характеристика изучаемого предмета Содержание программы отражено в восьми разделах: «Введение», «Личная гигиена», «Одежда и обувь»; «Питание», «Жилище», «Культура поведения», «Торговля», «Транспорт». Каждый из разделов, основываясь на академической и жизненной компетенции, полученных на предыдущих этапах обучения, расширяет объем теоретических сведений и сложность практических навыков. Изучение данного предмета направлено на: развитие навыков самообслуживания, самостоятельного ведения домашнего хозяйства, ориентировки в ближайшем окружении и возможности более широкой жизненной ориентации, обеспечение безопасности жизнедеятельности; усвоение морально-этических норм поведения, навыках общения с людьми в разных жизненных ситуациях; понимание роли семьи и семейных отношений в жизни человека, общества и государства, в воспитании и развитии ребенка, формировании правильного уклада семейных отношений. - В разделе «Введение» необходимо дать обучающимся представление о предмете, назначении кабинета, правилах поведения в кабинете.

- Раздел «Личная гигиена» знакомит обучающихся с последовательностью выполнения утреннего и вечернего туалета, периодичностью и правилом чистки ушей, правилам охраны зрения при чтении, просмотре телепередач, о вреде курения и алкоголя.

- При изучении раздела «Одежда и обувь» обучающиеся выделяют виды одежды, обуви и их назначение, знакомятся с правилами ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстиля).

- Раздел «Питание» содержит несколько тем разной сложности усвоения. Особое внимание уделяется изучению правил техники безопасности и соблюдению санитарно-гигиенических норм. При сервировке стола уделяется последовательности работы и эстетической стороне. Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры; организация труда; экономическое и бережное отношение к продуктам, оборудованию.

- Раздел «Культура поведения» направлен на формирование морально-этических норм поведения обучающихся.

- В разделе «Жилище» обучающиеся знакомятся с видами жилых помещений, закрепляют понятие о почтовом адресе своего дома и школы, знакомятся с правилами организации рабочего места школьника.

- Тематика разделов программы «Транспорт», «Торговля» напрямую связана с местонахождением учебного заведения, дает представление о том, как вести себя в общественном транспорте, о соблюдении правил дорожного движения. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. 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. Коммуникативная направленность обучения делает более продуктивным решение коррекционно-развивающих задач, так как предполагает большую работу на проведение практических работ с использованием групповой формы организации обучающихся.

3. Описание место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Основы социальной жизни» изучается в 5-9 классах (2 часа в неделю, общее количество 68 часов).

4.Содержание учебного предмета

Личная гигиена и здоровье. Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.

Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).

Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.

Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.

Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.

Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач.

Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).

Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.

Охрана здоровья. Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.

Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого ("зеленки")). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия.

Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.

Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов "скорой" или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

Жилище. Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики). Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.

Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.

Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.

Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.

Кухонная мебель: названия, назначение.

Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате.

Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).

Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже различных видов мебели.

Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат.

Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами.

Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

Одежда и обувь.

Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды.

Значение опрятного вида человека.

Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.

Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.

Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.

Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года, назначения (спортивная, домашняя, выходная), вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная).

Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви, хранение чека или его копии.

Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви, их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.

Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.

Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

Питание. Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.

Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.

Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).

Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.

Мясо и мясопродукты. Первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.

Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.

Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.

Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.

Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.

Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.

Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.

Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.

Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.

Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье. Приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста. Приготовление

Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении. Варенье из ягод и фруктов.

Транспорт. Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.

Проезд из дома в образовательную организацию. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.

Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

Средства связи. Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.

Почта. Работа почтового отделения связи "Почта России". Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.

Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.

Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.

Интернет-связь. Электронная почта. Видеосвязь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Предприятия, организации, учреждения. Образовательные организации. Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

Исполнительные органы государственной власти (города, района). Муниципальные власти. Структура, назначение.

Семья. Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.

Культура межличностных отношений (дружба и любовь; культура поведения влюбленных; выбор спутника жизни; готовность к браку; планирование семьи).

Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки, правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.

Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров.

Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций.

Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография.

Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.

Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.

5. Планируемые личностные и предметные результаты освоения учебного предмета Основы социальной жизни

Личностные результаты освоения ФАООП УО (вариант 1) образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения ФАООП УО относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
- знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;

знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения; решение типовых практических задач под руководством педагогического работника посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;

знание названий торговых организаций, их видов и назначения;

совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;

первоначальные представления о статьях семейного бюджета;

представления о различных видах средств связи;

знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

знание названий организаций социальной направленности и их назначения;

Достаточный уровень:

знание способов хранения и переработки продуктов питания;

составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;

самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;

самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;

соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук;

соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;

некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды);

навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);

пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;

знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;

составление различных видов деловых бумаг под руководством педагогического работника с целью обращения в различные организации социального назначения.

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 класс

Календарно-тематическое планирование по предмету
"Основы социальной жизни" на 2023-2024 уч. год (68ч.)

№ урока	Раздел, тема	Кол-во часов		Дата пров-я	
		подр.	тема	по пл.	факт
	I четверть-9 часов.				
I	Личная гигиена	10			
1	Личная гигиена. Её значение для здоровья и жизни человека.		2		
2	Содержание в чистоте и порядке личных вещей		2		
3	Гигиена зрения.		2		
4	Значение зрения в жизни и деятельности человека.		2		
5	Пагубное влияние курения, алкоголя на здоровье детского организма.		2		
II	Одежда и обувь	4			
6	Значение одежды, головных уборов и обуви для сохранения здоровья человека.		2		
7	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью		2		
III	Семья	4			
8	Семья, родственные отношения в семье.		2		
9	Состав семьи учащихся. Взаимоотношения между членами семьи		2		
	II четверть-7 часов.				
IV	Питание	14			
10	Значение питания в жизни и деятельности людей.		2		
11	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.		2		
12	Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье.		2		
13	Место приготовления пищи и оборудование его.		2		
14	Приготовление пищи не требующей тепловой обработки. Бутерброды		2		

15	Горячие напитки. Приготовление овощного салата		2		
16	Сервировка стола		2		
III четверть- 10 часов.					
V	Культура поведения	6			
17	Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя для общего здоровья.		2		
18	Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании		2		
19	Правила поведения за столом		2		
VI	Жилище	10			
20	Виды жилых помещений в городе и селе.		2		
21	Разновидности жилья: частное и государственное.		2		
22	Виды отопления в городе и селе.		2		
23	Организация рабочего места школьника.		2		
24	Почтовый адрес дома и школы.		2		
VII	Транспорт	8			
25	Виды транспортных средств		2		
26	Проезд до школы. Правила поведения в транспорте и на улицах		2		
IV четверть- 8 часов.					
27	Правила и знаки дорожного движения.		2		
28	Правила и знаки дорожного движения.		2		
VIII	Торговля	12			
29	Виды торговых предприятий. Их назначение для обеспечения жизни и деятельности человека.		2		
30	Продуктовые магазины и их отделы.		2		
31	Продуктовые специализированные магазины.		2		
32	Виды товаров, отпускаемых в продуктовых магазинах		2		
33	Порядок приобретения товаров в продуктовых магазинах.		2		

34	Хранение продуктов питания. Срок годности продовольственных товаров.		2		
Итого:		68 ч.			

6 класс
Календарно-тематическое планирование по предмету
"Основы социальной жизни" на 2023-2024 уч. год (68ч.)

№ урока	Раздел, тема	Количество часов		Дата проведения	
		подр.	тема	по пл.	Факт.
I четверть-18 часов.					
I	Личная гигиена	6			
1-2	Значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека.		2		
3-4	Правила и приемы ухода за органами зрения. Гигиена зрения, чтения, просмотр телепередач		2		
5-6	Губительное влияние наркотиков и токсических веществ на живой организм		2		
II	Одежда и обувь	6			
7	Значение опрятного вида человека.		1		
8	Поддержание одежды в чистоте и порядке		1		
9-10	Правила пришивания пуговиц, вешалок Правила и приемы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей.		2		
11-12	Глажение фартуков, косынок, носовых платков, салфеток и др.		2		
III	Семья	4			
13-14	Место работы каждого члена семьи, занимаемая должность.		2		

15-16	Права и обязанности каждого члена семьи		2		
IV	Культура поведения	4			
17-18	Правила поведения в общественных местах.		2		
	II четверть-14 часов.				
19-20	Способы ведения разговора со старшими и сверстниками		2		
V	Жилище	6			
21-22	Гигиена жилища		2		
23-24	Повседневная сухая и влажная уборка жилого помещения. Пылесос и его устройство.		2		
25-26	Уход за мебелью в зависимости от её покрытия.		2		
VI	Транспорт	6			
27-28	Городской транспорт. Оплата проезда на всех видах городского транспорта		2		
29-30	Наиболее рациональные маршруты передвижения от дома до школы-интерна		2		
31-32	Пригородные поезда. Расписание. Направления. Разовые и сезонные билеты.		2		
	III четверть-20 часов.				
VII	Торговля	6			
33-34	Магазины промышленных товаров и их отделы. Экскурсия		2		
35-36	Специализированные магазины промышленных товаров, их отделы.		2		
37-38	Порядок приобретения товара, оплата. Хранение чека		2		
VIII	Средства связи	6			
39-40	Основные средства связи. Почта. Виды почтовых отправлений		2		

41-42	Виды писем. Порядок отправления. Стоимость пересылки		2		
43-44	Виды бандеролей. НРК Порядок упаковки и отправления бандероли. ПР Экскурсия на почту. НРК, ПР		2		
IX	Медицинская помощь	8			
45-46	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.		2		
47-48	Виды медицинской учреждений: поликлиника, больница, диспансер, аптека и т.д.		2		
49-50	Виды врачебной помощи: помощь на дому, «Скорая помощь» амбулаторный прием, госпитализация.		2		
51-52	Меры предупреждения глистных заболеваний.		2		
	IV четверть-16 часов.				
XI	Питание	14			
53-54	Гигиена приготовления пищи. Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи		2		
55-56	Способы выбора доброкачественных продуктов: овощных, мясных, рыбных		2		
57-58	Приготовление пищи с минимумом тепловой обработки на электроплите		2		
59-60	Правила и приемы ухода за посудой и кухонными приборами с применением моющих средств		2		
61-62	Составление рецепта приготовления блюд		2		
63-64	Заваривание чая. Приготовление каши		2		
65-66	Отваривание макарон. Сервировка стола к завтраку		2		
XI	Учреждения, организации и предприятия	2			
67-68	Дошкольные учреждения — детские сады с ясельной группой и без нее, школа, дома детского творчества (ДДТ), гимназия, лицей, колледж и их назначение.		2		
	Итого:	68 ч.			

7 класс
 Календарно-тематическое планирование по предмету
 "Основы социальной жизни" на 2023-2024 уч. год (68ч.)

№ урока	Раздел, тема	Количество часов		Дата проведения	
		подр.	тема	по пл.	факт
	I четверть-18 часов.				
I	Личная гигиена	4			
1-2	Особенности личной гигиены в жизни подростка.		2		
3-4	Особенности ухода за волосами кожей лица Пользование шампунем в соответствии с типом волос		2		
II	Одежда и обувь	8			
5-6	Значение продления срока служения одежды. Виды штопки, наложение заплат.		2		
7-8	Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей, стирка изделий из шелка вручную.		2		
9-10	Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды.		2		
11-12	Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.		2		
III	Семья	4			
13-14	Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми		2		
15-16	Разучивание и проведение игр с младшими школьниками		2		
IV	Культура поведения	4			
17-18	Правила приема приглашения в гости и формы отказа.		2		

	II четверть-14 часов.				
19-20	Подготовка к поездке в гости: внешний вид, подарки		2		
V	Жилище	4			
21-22	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.		2		
23-24	Уход за полом, в зависимости от покрытия.		2		
VI	Транспорт	4			
25-26	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы. Справочная служба.		2		
27-28	Виды пассажирских вагонов. Виды камеры хранения		2		
VII	Торговля	10			
29-30	Универмаги и универсамы, их назначение.		2		
31-32	Сельмаг и сельпо. Их назначение.		2		
	III четверть-20 часов.				
33-34	Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров		2		
35-36	Порядок приобретения: выбор товара, рассматривание. Хранение чека или его копии.		2		
37-38	Отделы, распродажа товаров по сниженным ценам, прием товаров у населения.		2		
VIII	Средства связи	6			
39-40	Виды бандеролей. Порядок их отправления		2		
41-42	Посылки. Виды упаковок.		2		
43-44	Стоимость отправления.		2		
IX	Медицинская помощь	8			

45-46	Виды доврачебной помощи.		2		
47-48	Лекарственные растения в домашней аптечке.		2		
49-50	Первая медицинская помощь при травмах.		2		
51-52	Меры по предупреждению переломов		2		
IV четверть-16 часов.					
X	Питание	12			
53-54	Виды питания		2		
55-56	Значение первых, вторых блюд и их приготовление из овощей, рыбных и мясных продуктов		2		
57-58	Использование механических и электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи		2		
59-60	Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, неделю. Приготовление винегрета		2		
61-62	Запись рецептов. Сладкие блюда. Приготовление компота		2		
63-64	Приготовление изделий из теста		2		
XI	Учреждения, организации и предприятия	4			
65-66	Промышленные сельскохозяйственные предприятия		2		
67-68	Экскурсия		2		
Итого:		68 ч.			

8 класс
Календарно-тематическое планирование по предмету
"Основы социальной жизни" на 2023-2024 уч. год (68ч.)

№ урока	Раздел, тема	Количество часов		Дата проведения	
		подр.	тема	по пл.	Факт.
I четверть-18 часов.					
I	Личная гигиена	4			
1-2	Значение здоровья для жизни и деятельности человека.		2		
3-4	Значение косметики для девушки и юноши		2		
II	Одежда и обувь	6			
5-6	Особенности ухода за одеждой.		2		
7-8	Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей.		2		
9-10	Химчистка.		2		
III	Семья	4			
11-12	Семья как экономическая ячейка общества		2		
13-14	Потребности семьи		2		
IV	Культура поведения	4			
15-16	Культура общения юноши и девушки.		2		

17-18	Внешний вид молодых людей.		2		
II четверть- 14 часов.					
V	Жилище	4			
19-20	Жилище. Уборка кухни.		2		
21-22	Моющие средства, используемые при уборке кухни.		2		
VI	Транспорт	4			
23-24	Междугородний автотранспорт, автовокзал		2		
25-26	Значение водного транспорта		2		
VII	Торговля	4			
27-28	Рынки. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые и т.д		2		
29-30	Различия рынка от магазина. Право выбора товара		2		
VIII	Средства связи	8			
31-32	Виды телефонной связи.		2		
III четверть- 20 часов.					
33-34	Правила пользования телефонным справочником		2		
35-36	Культура разговора по телефону. Сюжетно-ролевая игра «У меня зазвонил телефон»		2		
37-38	Междугородняя телефонная связь		2		
IX	Медицинская помощь	4			
39-40	Первая помощь при несчастном случае. Первая помощь утопающему.		2		
41-42	Солнечный удар и тепловой удар. Первая помощь Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.		2		

X	Учреждения, организации и предприятия		2		
43-44	Собес, полиция, КДН, ПДН их значение		2		
XI	Питание	10			
45-46	Виды теста: дрожжевое, пресное		2		
47-48	Приготовление изделия из теста		2		
49-50	Заготовка продуктов впрок: варенье, соленье, консервирование, сушка ягод, фруктов, овощей и зелени		2		
51-52	Запись рецептов. Заготовка продуктов впрок: консервирование, сушка ягод, фруктов, овощей и зелени		2		
	IV четверть-16 часов.				
53-54	Запись рецептов. Консервирование ягод		2		
XII	Экономика домашнего хозяйства	14			
55-56	Бюджет семьи. Статьи доходов. Помощь подросткам родителям		2		
57-58	Составление доверенности. Основные статьи расходов- создание домашнего уюта.		2		
59-60	Обязательные платежи. Налоги		2		
61-62	Коммунальные платежи, как основные статьи расходов		2		
63-64	Незапланированные расходы- повышение уровня культуры		2		
65-66	Основные статьи расходов. Сбережения. Способы сохранения расходов		2		
67-68	Бюджет семьи – доход и расход. Подведение итогов		2		
	Итого:	68 ч.			

9 класс
Календарно-тематическое планирование по предмету
"Основы социальной жизни" на 2023-2024 уч. год (68ч.)

№ урока	Раздел, тема	Количество часов		Дата проведения	
		подр.	тема	по пл.	факт
	І четверть-18 часов.				
І	Одежда и обувь	6			
1-2	Стиль одежды, мода, обновление одежды.		2		
3-4	Выбор одежды и обуви.		2		
5-6	Средства выведения мелких пятен на одежде		2		
ІІ	Семья	6			
7-8	Российская семья.		2		
9-10	Распределение обязанностей по ведению хозяйства.		2		
11-12	Семейные традиции		2		
ІІІ	Культура поведения	4			
13-14	Адекватность поведения в обществе		2		
15-16	Прием гостей и правила хорошего тона		2		

IV	Жилище	4			
17-18	Интерьер. Характерные особенности жилища		2		
	II четверть-14 часов.				
19-20	Рациональная расстановка мебели в квартире. Сохранение жилищного фонда		2		
V	Транспорт	4			
21-22	Авиатранспорт. Маршруты. Порядок приобретения билета		2		
23-24	Стоимость билета. Службы касс Аэрофлота		2		
VI	Торговля	6			
25-26	Значение ярмарок: международные, межрайонные и т.д		2		
27-28	Виды ярмарок. Разновидность ярмарок		2		
29-30	Время и место проведения ярмарок		2		
VII	Средства связи	6			
31-32	Виды денежных переводов		2		
	III четверть-20 часов.				
33-34	Виды связи		2		
35-36	Экскурсия на почту. Оформление квитанций по оплате телефонных услуг		2		
VIII	Медицинская помощь	6			
37-38	Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению.		2		
39-40	Уход за больными. Сюжетно-ролевая игра «Больной в доме»		2		

41-42	Документы, подтверждающие нетрудоспособность. Справка и листок нетрудоспособности		2		
IX	Учреждения, организации и предприятия	2			
43-44	Предприятия бытового обслуживания: «прокаты», «ремонт квартир», «Евроокна», их назначение		2		
X	Питание	8			
45-46	Диетическое питание Питание детей ясельного возраста		2		
47-48	Приготовление национальных блюд		2		
49-50	Составление меню и сервировка праздничного стола		2		
51-52	Приготовление национальных мясных блюд		2		
	IV четверть-16 часов.				
XI	Трудоустройство	16			
53-54	Учреждения и отделы по трудоустройству населения Знакомство с выбором предложенных работ в отделах по трудоустройству		2		
55-56	Способы поиска работы. Разговор с работодателем		2		
57-58	Документы, необходимые для поступления на работу. Перечень основных, деловых бумаг и требования к их написанию		2		
59-60	Составление деловых бумаг: заявление Составление автобиографии		2		
61-62	Оформление на работу постоянную и по договору. Заполнение анкеты		2		
63-64	Манеры поведения и общения при оформлении на работу. Составление доверенности на получении заработной платы		2		
65-66	Составление расписки. Составление докладной записки		2		
67-68	Обращение в бюро занятости после окончания училища. Оформление документов у секретаря службы занятости		2		

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Для обеспечения реализации содержания программы, повышению коррекционно-воспитательного процесса, развитию познавательной деятельности, выработке навыков самостоятельности и сознательной дисциплины у учащихся используют специально оборудованный кабинет, с четко определенными и специально оборудованными зонами. Проведение уроков в специально оборудованном кабинете могут показать учащимся в каких жизненных ситуациях или видах деятельности они могут применить полученные знания и умения.

Так же используются презентации, видеофрагменты, таблицы, плакаты, дидактический и раздаточный материал по основным темам для формирования наиболее полных и достоверных знаний.

Печатные пособия

1. Адрес
2. Гигиена питания
3. Гигиена полости рта
4. Движение учащихся группами и в колонне
5. На улицах города
6. Оборудование кухни и требования к ее содержанию
7. Обход транспорта
8. Переход улиц и дорог
9. Пешеходные переходы
10. Правила безопасной работы приспособлениями
11. Правила безопасной работы с газовой плитой
12. Правила безопасной работы с горячей жидкостью
13. Правила безопасности при работе с ручными инструментами
14. Правила дорожного движения для велосипедистов
15. Правила личной гигиены
16. Правила личной гигиены
17. Правила поведения в кабинете СБО
18. Правила техники безопасности при работе с горячей посудой и жидкостью

19. Предупреждение воздушно-капельных инфекций
20. Причины дорожно-транспортных происшествий
21. Суточная потребность в витаминах
22. Транспортные средства
23. Требования к обработке и хранению продуктов

Учебно-практическое оборудование

Раздел «Личная гигиена и здоровье»

1. Бритвенные принадлежности (станок со съёмными лезвиями, кисточка для бритья)
2. Губки, мочалки из натурального и синтетического волокна для мытья тела
3. Зеркало
4. Зубные щетки, зубные пасты
5. Крем, мыло, шампуни для различных типов волос и кожи, дезодоранты, одеколон
6. Маникюрный набор (ножницы, пилка)
7. Полотенца (для тела, лица, ног)
8. Расчёски, массажные щетки для волос

Раздел «Одежда и обувь»

1. Инструкции по эксплуатации, уходу за одеждой и обувью
2. Крем для обуви, блеск для обуви
3. Образцы взрослой детской обуви из различных материалов
4. Образцы взрослой и детской одежды
5. Образцы тканей
6. Щетки одежные, для чистки обуви, нанесения крема

Раздел «Жилище»

1. Веник
2. Моющие и чистящие средства
3. Шкаф комбинированный для одежды
4. Щетки для мытья стен, радиаторов отопления, для пола

Раздел «Питание»

1. Доски разделочные

2. Кухонный гарнитур
3. Мойка с подводкой горячей и холодной воды
4. Набор кухонных ножей
5. Набор мисок
6. Набор столовых приборов
7. Набор эмалированных кастрюль
8. Наборы сервировочные (солонки, горчица, перечница)
9. Обеденная зона
10. Обеденный сервиз
11. Сушилка для посуды
12. Тарелки глубокие, мелкие, закусочные, пирожковые
13. Хлебница
14. Холодильник «Атлант»
15. Чайник электрический
16. Чайный сервиз
17. Электроплита
18. Яйцезерка

Раздел «Транспорт»

1. Знаки дорожного движения
2. Образцы проездных билетов
3. Плакаты с изображением наземного, воздушного, водного транспорта
4. Правила пользования автобусом

Раздел «Охрана здоровья»

1. Географический атлас
2. Набор лекарственных трав

Технические средства обучения

1. Мультимедийный проектор;
2. Компьютер.

Список литературы для подготовки проведения учебных занятий по предмету СБО

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл./ Под редакцией В.В.Воронковой (раздел «Социально - бытовая ориентировка» авторы: В.И. Романина, Н.П. Павлова). Москва: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2010.
2. Воронкова В.В., Казакова С.А. Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) образовательной школе VIII вида. Пособие для учителя. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2006.
3. Забрамная С.Д., Исаева Т.Н. Изучаем обучая. Методические рекомендации по изучению детей с тяжелой и умеренной умственной отсталостью.- М.: В.Секачев, ТЦ "Сфера", 2007.
4. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и методическими нарушениями развития: [программно-методические материалы] / [Бгажнокова И.М., Ульяновцева М.Б., Комарова С.В. и др.] ;под ред. И.М. Бгажноковой.- М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007.
5. Маллер А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии: Практическое пособие. Изд.3-е испр. и доп.- М.: АРКТИ, 2005.
6. Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для умственно отсталых детей. Практическое пособие. Ярославль: Академия холдинг,2003.
Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: Пособие для учителя/ Под ред. А.М. Щербаковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. – 304 с.: ил. – (Коррекционная педагогика)
7. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы: пособие для учителя/ С.А.Львова. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005. – 136 с.: ил. – (Коррекционная педагогика).
8. Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Методическое пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2003. – 192 с. – (Коррекционная школа).
9. Поливалина Л.А. Большая энциклопедия домоводства. – М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 2001. – 576с.: ил.

- 10.Золотая книга этикета/ В.Ф. Андреев. – 2-е издание исправленное и дополненное. – М.: ВЕЧЕ, 2004.- 400с.: ил.
- 11.Энциклопедия этикета для детей. – 2-е издание исправленное и дополненное. – М.: ОЛМА ПРЕСС, 2004.- 382 с.
- 12.Популярный медицинский справочник. Под ред. Проф. В.А. Василенко, - М.: Вече, 2007. – 400с.
- 13.Новейшие и классические рецепты красоты/ автор-составитель С.В. Петров. – Минск: Современная школа, 2006. – 432с.
- 14.Лихачева Л.С. Уроки этикета: в рассказах, картинках и задачках/ Рисунки Бартова А. – Екатеринбург: Средне-Уральское книжное издательство; Уральское издательство, 2000. – 320с.: ил.
- 15.Новейшие и классические рецепты красоты/ автор-составитель С.В. Петров. – Минск: Современная школа, 2006. – 432с.
- 16.Основы кулинарии: Учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений/ В.И. Ермакова. -М.: ПРОСВЕЩЕНИЕ, 2002. - 224 с: илл.
- 17.Золотая книга этикета/ В.Ф. Андреев. - 2-е издание исправленное и дополненное. - М.: ВЕЧЕ, 2004.-400 с: илл.
- 18.Поливалина Л.А. Большая энциклопедия домоводства. - М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2001. - 576 с: илл.
- 19.Хонгорова Цыцыгма Дугаровна, учитель СБО. Рабочая Программа