

Рассмотрено:  
на заседании МС  
Протокол № 1 от 31.08.2020

Согласовано:  
Зам.директора по УВР МАОУ  
«Нижнеаремзянская СОШ»  
 Л.Н.Шубкина

Утверждено приказом директора МАОУ  
«Нижнеаремзянская СОШ»  
Приказ №91 от 31.08.2020



***Адаптированная рабочая программа  
по учебному предмету  
«ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»  
для обучающихся с умственной отсталостью  
5 класс  
2020-2021 учебный год***

Составитель:  
Шубкин М.В.

## Пояснительная записка

**Цель:** развитие и совершенствование социальной (жизненной) компетенции; навыков самостоятельной, независимой жизни

### **Задачи:**

- 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.

### **Общая характеристика учебного предмета**

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 обучающихся. Большинство разделов программы изучается с пятого по девятый классы. Это позволяет, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений, навыков и формирования новых.

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

Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушениями интеллекта необходимые навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомиться с предприятиями, учреждениями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь.

Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи, кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработки навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса у детей.

### **Описание места учебного предмета**

Предмет **«Основы социальной жизни»** входит в обязательную часть предметной области «Человек и общество».

Согласно учебному плану для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) всего на изучение предмета «Основы социальной жизни» выделяется в 5 классе 34 часа (1 час в неделю)

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

В процессе обучения формируется общая культура, обеспечивающая разностороннее развитие обучающихся: нравственное, эстетическое, социальноличностное, интеллектуальное в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно - нравственными социокультурными ценностями.

. На уроках выявляются и развиваются возможности и способности обучающихся, оказывающие влияние на овладение учебными умениями и навыками. Положительно влияет на развитие интеллектуальной сферы, в частности овладение отдельными мыслительными операциями.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного «Основы социальной жизни»**

**Личностными** результатами являются:

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе их социальной необходимости;
- осознание своей национальности;
- уважение к культуре и традициям народов России и мира, чувства гордости за свою Родину;
- принятие и освоение новой социальной роли, развитие самоуважения; - определение сильных и слабых сторон своей личности с помощью учителя;
- сформированность внутренней позиции обучающегося, принятие и освоение новой социальной роли, развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть слабые и сильные стороны своей личности;
- умение устанавливать личностный смысл;
- понимания границ того, «что я знаю», и того «что я не знаю» с помощью учителя, ставить самостоятельно цели и добиваться результатов;
- умение объяснять свои чувства и ощущения от восприятия объектов, иллюстраций, результатов трудовой деятельности; уважительное отношение к чужому мнению.

**Предметными** результатами являются:

- знание и соблюдение правил личной гигиены;
- соблюдение и выполнение гигиенических требований к жилому помещению;
- соблюдение правил поведения в общественных местах;
- соблюдение правил техники безопасности;
- соблюдение правил дорожного движения;
- знание видов и назначения одежды и обуви;
- знание и соблюдение правил ухода за одеждой и обувью;
- знание и соблюдение правил поведения в магазине
  - знание назначения посуды и столовых приборов
- умение заваривания чая;
- сервировка стола к завтраку.

**Обучающиеся должны**

**знать:**

последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета;  
 правила охраны зрения при чтении и просмотре телевизионных передач;  
 виды одежды и обуви: правила ухода за одеждой и обувью;  
 санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи;  
 различные меню завтрака;  
 правила поведения за столом;  
 правила поведения при встрече и расставании;  
 почтовый адрес своего дома и школы-интерната;  
 наиболее рациональный маршрут проезда до школы-интерната;  
 виды магазинов и их назначение.

**уметь:**

совершать утренний туалет;  
 подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезоны;  
 накрывать стол с учетом конкретного меню;  
 тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками; обучающиеся должны уметь писать адреса на почтовых открытках; соблюдать правила дорожного движения;  
 соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупка билета, поведение в салоне и при выходе на улицу);

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

**владеть:**

совершать утренний и вечерний туалет в определенной последовательности;  
соблюдать правила бережного отношения к зрению при чтении, письме, просмотре телепередач;  
соблюдать правила поведения в общественных местах;  
производить сухую и влажную уборку помещений;  
строго соблюдать правила безопасной работы режущими инструментами;  
распределять кухонные принадлежности по назначению;  
использовать предметы для сервировки стола к завтраку;  
правильно заваривать чай;  
пользоваться нагревательными приборами;  
правильно сидеть за столом;  
пользоваться столовыми приборами, салфеткой;  
соблюдать правила поведения в транспорте и на улице (правила посадки, поведения в салоне и при выходе из транспорта);  
культурно вести себя с работниками торговли;  
соблюдать правила поведения в магазине;  
приготавливать бутерброды;  
приготавливать вторые блюда из вареных овощей;  
различать одежду в зависимости от назначения: повседневная, праздничная, рабочая, спортивная;  
подбирать одежду и головные уборы по сезону, в зависимости от назначения;  
сушить и чистить одежду и обувь;  
подготавливать одежду и обувь к хранению.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**

### **Личная гигиена и здоровье**

Гигиена. Правила личной гигиены в течение дня. Предметы и средства личной гигиены. Индивидуальные предметы личной гигиены. Правила пользования, условия хранения. Уход за полостью рта. Подбор зубной щётки и пасты. Правила пользования, условия хранения. Уход за ушами. Уход за ушами. Средства личной гигиены. Заболевания. Охрана зрения и слуха. Правила охраны зрения и слуха (освещение рабочего места, чтение, просмотр телевизора, работа за компьютером). Уход за волосами. Уход за волосами (мытьё, причёска). Уход за ногтями рук и ног. Маникюр, педикюр. Заболевания ногтей. Написание теста по теме «Личная гигиена и здоровье».

### **Одежда и обувь**

. Виды одежды, обуви, головных уборов их назначение. Повседневный уход за одеждой и подготовка её к хранению. Обувь. Виды обуви, их назначение. Сезонная обувь. Повседневный уход за обувью. Уход за мокрой обувью. Подготовка обуви к сезонному хранению.

### **Культура поведения.**

Поведение в общественных местах. Умение обратиться с вопросом, просьбой. Формы обращения с просьбой. Формы обращения с просьбой, вопросом к старшим, сверстникам.

### **Питание.**

Культура поведения за столом. Правила пользования столовыми приборами, самостоятельное приготовление несложных блюд. Продукты питания. Значение продуктов питания для здоровья человека. Кухонная посуда. Кухонная посуда, приборы и приспособления – назначение. Техника безопасности. Столовая посуда, приборы – назначение. Техника безопасности. Правила мытья и чистки посуды. Моющие средства. Техника безопасности. Сервировка стола к завтраку. Приготовление бутербродов. Техника безопасности работы с ножом. Приготовление салата или винегрета (варёные овощи). Сервировка стола. Приготовление блюд из яиц (отварные, яичница).

### **Жилище.**

Виды жилых помещений. Виды жилых помещений в городе и деревне. Виды помещений в жилых домах. Гигиенические требования к жилому помещению. Значение уборки жилых помещений. Комнатные растения. Способы ухода. Поливка, подкормка, температурный и световой режим. Уборка детской комнаты. Последовательность уборки детской комнаты. Правила вытирания пыли. Правила подметания пола.

### **Транспорт.**

Виды городского транспорта. Оплата проезда в автобусе. Правила дорожного движения. Правила поведения в транспорте и на улице. Правила дорожного движения. Практическое занятие-поездка в городском транспорте. Оплата проезда. Льготы.

### **Торговля.**

Основные виды магазинов. Их назначение. Правила поведения в магазине. Порядок проведения товара в продовольственном магазине. Ролевая игра.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### «Основы социальной жизни» 5 класс, 34 часов

№ п/п	Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Дата	
			план	факт
		<b>Личная гигиена и здоровье</b>		
1/1	Гигиена	Организация рабочего места. Допиши определение, используя слова для справок. Рассмотри рисунки. Заполни таблицу «Вредно - Полезно». Прочитай вопрос и расставь стрелки. Просмотр фрагмент мультфильма «Мойдодыр». Гимнастика для глаз. Впиши в пустые клеточки слова- ответы.		
2/2	Предметы и средства личной гигиены	Допиши определение, используя слова для справок. Решение проблемной ситуации. Рассмотри рисунки. Заполни таблицу «Вредно -Полезно». Прочитай вопрос и расставь стрелки. Решение практической задачи.		
3/3	Уход за полостью рта	Организация рабочего места. Допиши определение, используя слова для справок. Решение проблемной ситуации. Рассмотри рисунки. Прочитай вопрос и расставь стрелки. Заполни таблицу (Что любят зубы?) Решение практической задачи. Гимнастика для глаз. Впиши в пустые клеточки слова - ответы. Д/И «Горячий стул» Рефлексия. Уборка рабочего места.		
4/4	Уход за ушами	Организация рабочего места. Допиши определение, используя слова для справок. Прочитай вопрос и расставь стрелки. Заполни таблицу (пронумеруй этапы) Работа в парах (исправь текст). Решение практической задачи. Гимнастика для глаз. Впиши в пустые клеточки слова - ответы. Д/И «Горячий стул» Рефлексия. Уборка рабочего места.		
5/5	Охрана зрения и слуха	Организация рабочего места. Д/и «Шифровщик». Просмотр презентации по теме. Рассмотри рисунки. Прочитай вопрос и расставь стрелки. Гимнастика для глаз. Решение проблемной ситуации. Впиши в пустые клеточки слова- ответы. Рефлексия. Уборка рабочего места.		
6/6	Уход за волосами	Организация рабочего места. Допиши определение, используя слова для справок. Решение проблемной ситуации. Рассмотри рисунки. Заполни таблицу «Вредно -Полезно».		

		Прочитай вопрос и расставь стрелки. Решение практической задачи Самостоятельная формулировка и запись правил по уходу за волосами. Словарь: народное средство. Рефлексия. Уборка рабочего места.		
7/7	Уход за ногтями рук и ног	Организация рабочего места. Д/и «Шифровщик». Отгадай загадки. Словарь: кондиционер, маникюр, педикюр. Заполни таблицу (Пронумеруй этапы). Исправь текст. Решение практической задачи. Гимнастика для глаз. Впиши в пустые клеточки слова - ответы. Д/И «Горячий стул» Рефлексия. Уборка рабочего места.		
8/8	Контрольная работа по теме «Личная гигиена здоровье»			
		<b>Одежда и обувь</b>		
9/1	Виды одежды, обуви, головных уборов	Организация рабочего места. Д/и «Шифровщик». Собери картинку. Д / И «Четвёртый лишний» Отгадай загадки. Соедини стрелками (профессии и изделия). Дополни предложения. Словарь: повседневный уход, ателье, гардероб, сезонная. Игра «Оденем куклу». Игра «Скажи наоборот» Рефлексия. Уборка рабочего места.		
10/2	Виды одежды, обуви, головных уборов	Организация рабочего места. Решение проблемной ситуации. Упражнение «Что изменилось?» Рассмотрите рисунки. Заполни таблицу. Прочитай вопрос и расставь стрелки. Практическая часть Измени свой облик. Работа с карточками. Собери картинку Рефлексия. Уборка рабочего места.		
11/3	Обувь	Организация рабочего места. Игра «Кто быстрее». Д/И «Обувь, какая?» Просмотр презентации. Прочитай вопрос и расставь стрелки. Практическая часть. Измени свой облик. Работа с карточками Разрезные картинки. Рефлексия. Уборка рабочего места.		
12/4	Обувь	Организация рабочего места. Допиши определение, используя слова для справок. Решение проблемной ситуации. Рассмотрите рисунки. Заполни таблицу. Прочитай вопрос и расставь стрелки. Отгадай кроссворд. Закончи предложения. Гимнастика для глаз. Впиши в пустые клеточки слова - ответы. Рефлексия. Уборка рабочего места.		
13/5	Повседневный уход за обувью	Организация рабочего места. Допиши определение, используя слова для справок. Решение проблемной ситуации. Рассмотрите рисунки. Пронумеруй этапы по уходу за обувью. Прочитай вопрос и расставь стрелки. Словарь: аэрозоль, губка, замша.		

		Рефлексия. Уборка рабочего места.		
14/6	Подготовка обуви к сезонному хранению	Организация рабочего места. Допиши определение, используя слова Заполнение таблицы. Запись в рабочую тетрадь этапов подготовки обуви к сезонному хранению. Работа со словарём. Физминутка Рефлексия. Уборка рабочего места.		
		<b>Культура поведения</b>		
15/1	Поведение в общественных местах.  Формы обращения с просьбой	Организация рабочего места. Допиши определение, используя слова для справок. Чтение рассказа Ушинского «Спор воды с огнём». Викторина по прочитанному. Физминутка. Моделирование ситуации. Правила поведения в общественном транспорте.		
16/2	Культура поведения	Рефлексия. Уборка рабочего места.		
		<b>Питание</b>		
17/1	Продукты питания	Организация рабочего места. Составление меню. «Контрольная закупка» расчёт стоимости продуктов. Практическая часть (определение сроков годности продуктов). Заполни таблицу «Как вести себя за столом». Работа с карточками. Рефлексия. Уборка рабочего места.		
18/2	Кухонная посуда	Организация рабочего места. Составление вопросов по предложенной теме. Работа с учебником (поиск ответов по предложенным вопросам). Немного истории. Запись рецептов приготовления блюд. «Контрольная закупка» расчёт стоимости продуктов. Рефлексия. Уборка рабочего места.		
19/3	Столовая посуда	Организация рабочего места. Повторение техники безопасности. Составление технологической карты. «Контрольная закупка» расчёт стоимости продуктов. Сервировка стола. Моделирование ситуации «К нам пришли гости». Уборка рабочего места.		
20/4	Столовая посуда	Организация рабочего места. Повторение техники безопасности. Заполнение таблицы. Работа с учебником. Практическая часть (сервировка стола). Рефлексия. Уборка рабочего места.		
21/5	Сервировка стола к завтраку	Организация рабочего места. Повторение техники безопасности. Составление технологической карты. «Контрольная закупка» расчёт стоимости продуктов. Сервировка стола. Моделирование ситуации «К нам пришли гости» Рефлексия. Уборка рабочего места.		
22/6	Приготовление бутербродов	Организация рабочего места. Повторение техники безопасности. Составление технологической карты. «Контрольная закупка» расчёт стоимости продуктов. Словарь: этикет, сервировка. Сервировка стола. Моделирование ситуации «К нам		

		пришли гости» Рефлексия. Уборка рабочего места.		
23/7	Приготовление салата или винегрета (варёные овощи)	Организация рабочего места. Повторение техники безопасности. Составление технологической карты. «Контрольная закупка» расчёт стоимости продуктов. Сервировка стола. Словарь: этикет, сервировка, винегрет, техника безопасности. Рефлексия. Уборка рабочего места.		
24/8	Приготовление блюд из яиц (отварные, яичница)	Организация рабочего места. Повторение техники безопасности. Составление технологической карты. «Контрольная закупка» расчёт стоимости продуктов. Сервировка стола. Словарь: этикет, сервировка, винегрет, техника безопасности. Моделирование ситуации «К нам пришли гости» Рефлексия. Уборка рабочего места.		
		<b>Жилище</b>		
25/1	Виды жилых помещений.	Организация рабочего места. Допиши определение, используя слова для справок. Заполнение таблицы. Запись в рабочую тетрадь этапов работы уборки. Работа со словарём. Физминутка. Запись глаголов – действий. Рефлексия. Уборка рабочего места.		
26/2	Гигиенические требования к жилому помещению	Организация рабочего места. Написание теста по пройденной теме. Рефлексия. Уборка рабочего места.		
27/3	Комнатные растения	Организация рабочего места. Допиши определение, используя слова для справок. Просмотр презентации по теме. Заполнение таблицы. Запись в рабочую тетрадь этапов ухода за цветами. Словарь: полив, светолюбивые, тенелюбивые. Выполнение рисунка. Рефлексия. Уборка рабочего места.		
28/4	Уборка детской комнаты	Организация рабочего места. Допиши определение, используя слова для справок. Заполнение таблицы. Запись в рабочую тетрадь этапов работы уборки. Работа со словарём: последовательность, санитарно – гигиенические требования, комфорт. Физминутка. Рефлексия. Уборка рабочего места.		
		<b>Транспорт</b>		
29/1	Виды городского транспорта	Организация рабочего места. Просмотр презентации по теме. Загадки по теме. Допиши определение, используя слова для справок Расчёт стоимости проезда (на неделю, месяц). Правила поведения в общественном транспорте. Словарь: льготные документы, наличные деньги, рейсовый автобус.		

		Рефлексия. Уборка рабочего места.		
30/2	Правила дорожного движения	Организация рабочего места. Загадки по теме. Допиши определение, используя слова для справок. Работа в парах (заполни таблицу). Расчёт стоимости проезда (на неделю, месяц). Правила поведения в общественном транспорте. Рефлексия. Уборка рабочего места.		
31/3	Транспорт			
		<b>Торговля</b>		
32/1	Основные виды магазинов	Организация рабочего места. Допиши определение, используя слова для справок.		
33/2	Основные виды магазинов	Рассмотри рисунки. Заполни таблицу. Прочитай вопрос и расставь стрелки. Отгадай кроссворд. Гимнастика для глаз. Впиши в пустые клеточки слова-ответы. Рефлексия. Уборка рабочего места.		
34/3	Порядок проведения товара в продовольственном магазине	Организация рабочего места. Допиши определение, используя слова для справок. Работа с магазинными буклетами. Словарь: торг, отпуск товара, самообслуживание, срок годности, акция. Заполни таблицу. Прочитай вопрос и расставь стрелки. Отгадай кроссворд. Гимнастика для глаз. Впиши в пустые клеточки слова-ответы. Рефлексия. Уборка рабочего места.		

### Описание материально –технического обеспечения образовательного процесса

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 Картотека по темам «Этикет», «Питание».

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

Литература, рекомендуемая для подготовки учителей к занятиям.

1 Агранович – Пономаренко Е. С., Аладова Н. И. Наша квартира: конструктивные приёмы обустройства удобного и красивого жилища. М.; Минск,2002.

2 Астафьев В. И., Черденцева А. Ф. Советы по домоводству. Минск,2001.

3 Борисова М. моя первая кулинарная книга. СПб., 2002. Ваша квартира от. А доЯ: Энциклопедия домашнего хозяйства. М.; Минск,2000.

Электронные ресурсы:

1 [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru)

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

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

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

