

Пояснительная записка

Нормативная база

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

I варианта Базисного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида. (Приложение к приказу Министерства образования РФ от 10.04.2002г. № 29/2065).

Учебным планом;

Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 (далее – СанПиН 2.4.2.3286-15);

Примерной программой (Типовые образовательные программы под. ред. В. В. Воронковой для школ 8 вида. Сб.2 гуманитарный изд. Центр «Владос» 2000 год. изд.).

МЕСТО КУРСА «Основы социальной жизни» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Курс «Основы социальной жизни» рассчитан на 17 часов (0,5 часа в неделю, 34 учебных недели)

Целью данной программы является формирование и развитие накопления социально-трудовых и профессиональных навыков современного человека, способного к успешной адаптации в социуме, конкуренции в условиях рыночной экономики, как полноценного члена общества, через профессиональную ориентацию на всех этапах обучения.

Профессиональная ориентация – этот научно обоснованная система социально-экономических, психолого-педагогических, медико-биологических и производственно-технических мер по оказанию молодежи личностно-ориентированной помощи в выявлении и развитии способностей и склонностей, профессиональных и познавательных интересов в выборе профессии, а так же формирование потребности и готовности на труду в условиях рынка. Она реализуется через учебно-воспитательный процесс, внеурочную и внешкольную работу с учащимися.

Задачи предмета:

Образовательные:

- Научить выполнять определённые программой виды работ по алгоритму.
- Сформировать навыки безопасного поведения при работе с устройствами,
- механизмами, химическими средствами.
- Сформировать элементарные коммуникативные навыки, обеспечивающие возможность
- работы в небольшом коллективе.
- Обеспечить получение опыта деятельности.
- Передать технологию выбора алгоритма в зависимости от вида работ.

Коррекционные:

- Корректировать внимание учащихся развивать устную речь.
- Способствовать формированию познавательного интереса учащихся к предмету.
- Развивать эмоционально волевую сферу в процессе практической деятельности.
- Активизировать словарный запас, умение вести диалог по теме.

Воспитательные: Воспитание личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию, использованию электроэнергии и др., строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда; воспитание желания и стремления к приготовлению доброкачественной пищи; творческого отношения к домашнему труду; развитие обоняния, осязания, ловкости, скорости; внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, смекалки, сообразительности, воображения, фантазии, интереса к национальным традициям.

Планируемый уровень подготовки.

К концу курса обучения дети должны - знать, понимать, уметь и использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Два первых компонента представлены в содержании программы обучения. Большинство разделов программы изучается в 9 классе. Это обусловлено особенностью динамики нервных процессов учащихся и позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения знаний, совершенствование имеющихся у них навыков и формирование новых.

Освоение программы предусматривает сочетание аудиторных занятий, основанных на интерактивных формах усвоения учебного содержания, а так же использование примеров и ситуаций из опыта знакомых детям героев литературных произведений, учителей и воспитателей, и самостоятельной работы, ориентированной на включение освоенного теоретического материала в реальную практику для решения конкретных проблем в повседневной жизни.

Процесс усвоения программы фиксируется в процессе проведения сюжетно – ролевых игр, экскурсий, обучающих уроков, практических работ.

В результате организации программы у детей должно быть сформированы теоретические знания, трудовые умения и навыки, достаточные для самообслуживания, помощи семье, адаптация в современном обществе, ориентация в социуме и быту, в самостоятельном поиске работы и трудоустройстве.

Содержание учебной программы.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА (4 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 (3 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.

Межпредметные связи

Чтение и развитие речи. Связные высказывания по затрагиваемым в беседе вопросам. Использование в речи вновь усвоенных слов и оборотов, выражение связи и отношений между реальными объектами.

ПИТАНИЕ (4 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 сервировки 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 (2 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 (2 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.

СЕМЬЯ (2 ч)

- 1 Семья, родственные отношения в семье.
- 2 Состав семьи учащихся, взаимоотношения в семье.

Программно-методическое обеспечение по предмету СБО

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.

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.

4 Виноградова И., Кокорев Р., Колосова М. и др. Основы потребительских знаний: Учебник для старших классов общеобразовательных учреждений / Под.ред. Крючковой. М., 2001.

5 Дерюгина М. П. Ребёнок: Воспитание и уход. М., Минск, 2001.

6 Ермакова В. И. Основы кулинарии: Учебник для 8 -11 классов. М., 2000.

7 Зайцев Г. Уроки Айболита: пособие для детей 5-8 лет. СПб., 1996.

8 Зайцев Г. Уроки Мойдодыра: Пособие для детей 5-8 лет. СПб., 1996.

9 Замыцкова О. И. Делопроизводство: Учебник для колледжей. Ростов на Дону, 2001.

10 Ишук В. В., Нагибина М.И. Домашние праздники. Ярославль, 2000.

11 Кияткина О. И. Этикет и сервировка стола. М., Минск, 2002.

12 Коробковских Г. В., Смирнов Г. Л. Экономика домашнего хозяйства. Л., 1991.

13 Курочкина И. Н. Этикет для детей и взрослых: Учебное пособие. М., 2001.

14 Маслов А. Г., Марков В. В., Латчук В. Н. И др. Основы безопасности и жизнедеятельности: Учебник для 6 класса. М., 2001.

15 Симоненко В. Д., Шелепина О. И. Семейная экономика: Учебное пособие для 7-8 классов. М., 2002.

16 Симоненко В. Д., Крупская Ю. В., Кожина О.А. и др. Технология: Учебник для 6 класса (вариант для девочек)/ Под.ред. В. Д. Симоненко. М., 2002.

17 Симоненко В. Д., Очинин О.П., Терентьева Т. И. и др. Технология: Учебник для 10 класса /Под.ред. В. Д. Симоненко. М., 2001.

18 Снегирёва А. Между нами, девочками: Энциклопедия для девочек. М., 2000.

Календарно - тематическое планирование по ОСЖ в 5 классе

№	Раздел, тема	Кол – во часов	Дата план	Дата факт
Личная гигиена (4 ч)				
1	Вводное занятие. Что такое ОСЖ? Личная гигиена. Ее значение для здоровья и жизни человека. Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета.	1		
2	Содержание в чистоте и порядке личных вещей.	1		
3	Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Уход за волосами. Здоровье и красота прически.	1		
4	Пагубное влияние курения, алкоголя на здоровье и развитие особенно детского организма и окружающих. Обобщение тем по разделу «Личная гигиена»	1		
Одежда и обувь (3 ч)				
5	Значение одежды, головных уборов и обуви для сохранения здоровья человека.	1		
6	Виды одежды и головных уборов. Правила и способы повседневного ухода за одеждой.	1		
7	Виды обуви. Повседневный уход за обувью. Обобщение тем по разделу «Одежда и обувь»	1		
Питание (4 ч)				
8	Значение продуктов питания в жизни и деятельности людей. Место приготовления пищи и оборудование его.	1		
9	Посуда и приборы. Правила и приемы ухода за посудой и помещением. Сервировка стола к завтраку. Практическая работа.	1		
10	Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Бутерброды. Приготовление салатов и винегретов. Практическая работа.	1		
11	Правила заваривания чая. Приготовление блюд из яиц. Отварные яйца. Практическая работа. Обобщение тем по разделу «Питание».	1		
Культура поведения (2 ч)				
12	Значение осанки. Формы исправления осанки. Осанка.	1		
13	Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании; приемы обращения с просьбой.	1		
Жилище (2 ч)				
14	Виды жилых помещений в городе и селе: жилой дом, квартира, интернат. Варианты квартир и подсобных помещений. Гигиенические требования к жилому помещению	1		
15	Инвентарь и приспособления для уборки. Правила вытирания пыли, подметания пола. Обобщение тем	1		

	по разделу «Жилище».			
	Семья (2 ч)			
16	Семья, родственные отношения в семье.	1		
17	Состав семьи учащихся, взаимоотношение в семье. Повторение.	1		

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Горно-Зерентуйская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
МОУ Горно-Зерентуйской СОШ
_____/А.Б.Еременко /
Протокол №____
от «__» _____ 2024г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
МОУ Горно-Зерентуйская СОШ
_____/Д.К.Манукян/
от «__» _____ 2024г.

«Утверждаю»
Директор
МОУ Горно-Зерентуйская СОШ
_____/В.А.Карелина /
Приказ №____
от «__» _____ 2024г.

**АДАптированная рабочая программа
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

**по предмету «Основы социальной жизни»
для 5 класса
на 2024-2025 учебный год**

Разработала:
Бугаева Л.Н

С. Горный Зерентуй
2024г.

