

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Серовская школа-интернат»



Утверждаю
Директор ГБОУ СО
«Серовская школа - интернат»
С.В. Ахмедзянова
Приказ № 36-09 от 22.01.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Основы социальной жизни» для обучающихся по
адаптированной основной общеобразовательной программе образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) вариант 1
ГБОУ СО «Серовская школа-интернат»
5 класс

Учитель: Романова Л.В.

г. Серов
2021 год

Рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» для обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Серовская школа-интернат», разработана в соответствии со следующими документами: Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Предметные результатами освоения предмета «Основы социальной жизни» 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.

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 учителя; 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 торговых организаций, их видов и назначения; совершение покупок различных товаров под руководством взрослого; знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

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 и т.д.; 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 и т. п.).

Содержание предмета

Учебный предмет «Основы социальной жизни» и рассчитан на **34 часа** (5 класс) – **1 час в неделю**.

Для обеспечения целенаправленного личностного развития обучающихся, подготовки их к самостоятельной жизни, программа предполагает интегрированный подход к формированию личностных качеств, комплексную поддержку обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, реализуемые с учетом их возрастных и специфических особенностей и возможностей.

Большое внимание на занятиях по основам социальной жизни отводится эстетическому воспитанию обучающихся, развитию их фантазии, художественного вкуса.

Основными формами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры, беседы; широко используются наглядные средства обучения, демонстрация учебных кинофильмов, презентаций.

Введение (1 час)

Кабинет основ социальной жизни и его оборудование. Название учебного курса; цель нового учебного предмета, его назначение; инструкции по технике безопасности при нахождении в кабинете, правила обучающихся школы.

Личная гигиена (3 часа)

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.

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.

Практические работы

1. Выполнение утреннего туалета: мытье рук, лица, шеи, ушей, чистка зубов, причесывание волос.
2. Комплекс упражнений гимнастики для глаз.

Одежда и обувь (6 часов)

Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), 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.

Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения.

Практическая работа

Чистка и сушка повседневной одежды, обуви.

Питание (12 часов)

Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания.

Место для приготовления пищи и его оборудование. Кухонные принадлежности.

Уход за посудой. Чайная посуда. Чай. Виды чая. Способы заварки чая. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая.

Завтрак: горячий и холодный завтраки. Посуда для завтрака. Сервировка стола.

Блюда для завтрака. Булочки. Приготовление простых и сложных бутербродов.

Правила этикета за столом.

Практические работы

1. Сервировка стола к завтраку.
2. Заваривание чая.
3. Приготовление бутербродов.

Жилище (3 часа)

Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности.

Домашний почтовый адрес.

Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства для уборки помещений. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.

Практические работы

1. Сухая уборка помещений.
2. Влажная уборка помещений.

Семья (4 часа)

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

Транспорт (3 часа)

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

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

Практические работы:

1. Составление маршрута от дома до школы.
2. Изготовление знаков дорожного движения, встречающихся на пути к дому, школе.

Тематическое планирование 5 класс 34 часа (1 час в неделю)

№ п/п	Тема	Содержание
Введение (1 час)		
1.	Знакомство с предметом. Вводный инструктаж по охране труда.	Кабинет основ социальной жизни и его оборудование. Название учебного курса; цель нового учебного предмета, его назначение; инструкции по технике безопасности при нахождении в кабинете.
Личная гигиена и здоровье (3 часа)		
2.	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Утренний и вечерний туалет. Практическая работа «Выполнение утреннего туалета».	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.
3.	Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей рук, ног и ногтями.	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.
4.	Гигиена зрения. Практическая работа «Комплекс упражнений гимнастики для глаз».	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. Практические работы 1 Выполнение утреннего туалета. 2 Комплекс упражнений гимнастики для глаз.
Одежда и обувь (6 часов)		
5.	Виды одежды. Особенности разных видов одежды.	Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), 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.
6.	Виды одежды. Чистка одежды, сушка.	
7.	Обувь. Виды обуви.	
8.	Уход за одеждой. Практическая работа «Чистка и сушка повседневной одежды, обуви»	
9.	Головные уборы: виды и	

	назначение.	Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.). Уход за одеждой. Практическая работа. Чистка и сушка повседневной одежды, обуви.
10.	Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека.	
Питание (12 часов)		
11.	Значение питания в жизни человека	Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей.
12.	Место для приготовления пищи и его оборудование. Кухонные принадлежности	Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Место для приготовления пищи и его оборудование. Кухонные принадлежности.
13.	Уход за посудой.	Уход за посудой. Чайная посуда. Чай. Виды чая. Способы заварки чая. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая.
14.	Чайная посуда	Завтрак: горячий и холодный завтраки.
15.	Чай. Виды чая. Правила заваривания чая.	Посуда для завтрака. Сервировка стола.
16.	Повторный инструктаж по охране труда. Завтрак.	Блюда для завтрака. Бутерброды.
17.	Сервировка стола к завтраку	Приготовление простых и сложных бутербродов.
18.	Нарезка хлеба, овощей	Правила этикета за столом.
19.	Приготовление простых бутербродов. Практической работа «Приготовление бутербродов.»	Практические работы
20.	Приготовление сложных бутербродов.	1. Сервировка стола к завтраку.
21.	Приготовление салата «Винегрет»	2. Заваривание чая.
22.	Приготовление салата «Овощной»	3. Приготовление бутербродов.
23.	Правила этикета за столом.	
Жилище (3 часа)		
24.	Виды жилых помещений в городе и сельской местности.	Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности.
25.	Почтовый адрес дома, школы	Домашний почтовый адрес.
26.	Уход за жилищем. Практическая работа «Сухая уборка помещений».	Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства для уборки помещений. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Практическая работа. Сухая уборка помещений.
Семья (4 часа)		
27.	Родственные отношения в семье.	Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения.
28.	Состав семьи. Фамилии, имена,	

	отчества ближайших родственников.	Место работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Помощь старших младшим: домашние обязанности.
29.	Место работы членов семьи, должности, профессии.	
30.	Взаимоотношения между родственниками. Помощь старших младшим: домашние обязанности.	
Транспорт (4 часа)		
31.	Городской транспорт. Виды городского транспорта.	Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте. Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда. Практические работы: 1. Составление маршрута от дома до школы. 2. Изготовление знаков дорожного движения, встречающихся на пути к дому, школе.
32.	Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.	
33.	Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута. Практическая работа: «Составление маршрута от дома до школы».	
34.	Практическая работа «Изготовление знаков дорожного движения, встречающихся на пути к дому, школе»	