



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Управление образования Иркутского районного муниципального образования
МОУ ИРМО «Смоленская СОШ»

РАССМОТРЕНО
МО художественно-
прикладного цикла


Овчинкина Т.А.
Протокол № 1 от
« 1 » 09 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР


Метелва И.И.
Протокол № 1 от
« 1 » 09 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы


Короникова О.В.
Приказ № _____ от
« _____ » _____ 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Основы социальной жизни»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
вариант 1

с.Смоленщина 2023

5 класс

Пояснительная записка

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

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

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

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

Задачи обучения:

- овладение обучающимися некоторыми знаниями и жизненными компетенциями, необходимыми для успешной социализации в современном обществе;
- развитие и совершенствование навыков ведения домашнего хозяйства;
- воспитание положительного отношения к домашнему труду;
- развитие умений, связанных с решением бытовых экономических задач;
- формирование социально-нормативного поведения в семье и обществе;
- формирование умений, необходимых для выбора профессии и дальнейшего трудоустройства;
- коррекция недостатков познавательной и эмоционально-волевой сфер;
- развитие коммуникативной функции речи.

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

- формирование знаний о представлениях о разных группах продуктов питания; отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- формирование знаний о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- формирование умений соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- формирование знаний отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
- формирование знаний о способах хранения и переработки продуктов питания;

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

Содержание обучения

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

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

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

Программой предусмотрены беседы, ролевые игры, требующие знаний о поведении на улице и в транспорте, практические задания, которые служат для закрепления учебных навыков и знаний, а также совершенствования и формирования новых умений и навыков, используемые обучающимися в повседневной жизни. На уроках предмета «Основы социальной жизни» целесообразно организовывать работу детей в парах или малых группах с учетом уровня подготовленности. Это позволит каждому ученику овладеть навыками сотрудничества, коллективного приготовления пищи, ухода за одеждой, обувью, научиться самостоятельно пользоваться общественным транспортом.

Реализация курса должна способствовать достижению личностных результатов: пониманию своих реальных возможностей, владению навыками адаптации к изменяющимся жизненным условиям, развитию

коммуникативных навыков и навыков сотрудничества, усвоению морально-этических норм, принятых в обществе, развитию эстетического и художественного вкуса детей, формированию установки на безопасный здоровый образ жизни, интереса к творчеству.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы, тесты
1	Вводный урок	1	1
2	Личная гигиена и здоровье	9	1
3	Охрана здоровья	4	
4	Жилище	12	1
5	Одежда и обувь	8	1
6	Питание	22	1
7	Транспорт	5	
8	Средства связи	3	
9	Семья	3	
10	Итоговое занятие	1	1
	Итого:	68	6

Планируемые результаты

Личностные:

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

Предметные:

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- знать способы хранения и переработки продуктов питания;
- составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;

- соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- соблюдать правила поведения в доме и общественных местах;
- иметь представления о морально-этических нормах поведения.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Корректировка дат
1	Вводный урок. Знакомство с предметом. Вводный инструктаж по охране труда	1		
2	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека	1		
3	Правила личной гигиены в течение дня	1		
4	Личные вещи для совершения туалета. Правила содержания личных вещей	1		
5	Гигиена тела. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук	1		
6	Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах	1		
7	Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания	1		
8	Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики	1		
9	Гигиена зрения	1		
10	Важные правила здорового человека	1		
11	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная	1		
12	Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела	1		
13	Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств	1		
14	Профилактические средства для	1		

	предупреждения вирусных и простудных заболеваний			
15	Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности	1		
16	Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Назначение жилых комнат	1		
17	Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение нежилых (подсобных) помещений	1		
18	Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах	1		
19	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	1		
20	Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений	1		
21	Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновая печь	1		
22	Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами	1		
23	Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней	1		
24	Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода	1		
25	Предметы для сервировки стола: назначение, уход	1		
26	Домашний почтовый адрес. Почтовый адрес дома, школы	1		
27	Виды одежды в зависимости от пола и возраста. Назначение. Способы ношения	1		
28	Уход за одеждой. Хранение	1		

	одежды: места для хранения разных видов одежды. Правила хранения			
29	Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года. Назначение (спортивная, домашняя, выходная и т.д). Виды материалов	1		
30	Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила	1		
31	Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов в сохранении здоровья человека	1		
32	Значение опрятного вида человека	1		
33	Магазины по продаже различных видов одежды	1		
34	Правила поведения в магазине. Порядок покупки товара	1		
35	Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей	1		
36	Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания			
37	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания	1		
38	Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование	1		
39	Гигиена приготовления пищи. Виды посуды. Кухонные принадлежности	1		
40	Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды	1		
41	Молоко и молочные продукты: правила хранения. Значение кипячения молока	1		
42	Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп)	1		
43	Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции	1		
44	Хлеб и хлебобулочные изделия. Правила хранения хлебобулочных изделий	1		
45	Чай. Правила заваривания чая	1		
46	Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение	1		
47	Завтрак. Составление меню для	1		

	завтрака			
48	Сервировка стола к завтраку. Посуда для завтрака. Повторный инструктаж по охране труда	1		
49	Приготовление некоторых блюд для завтрака. Виды бутербродов	1		
50	Приготовление бутербродов: простых и сложных, канапе	1		
51	Приготовление некоторых блюд для завтрака. Блюда из яиц	1		
52	Приготовление некоторых блюд для завтрака. Яйца отварные; яичница-глазунья	1		
53	Стоимость и расчет продуктов для завтрака	1		
54	Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах	1		
55	Поведение за столом. Правила приема пищи	1		
56	Повторный инструктаж по охране труда. Итоговое занятие по теме	1		
57	Городской транспорт. Виды городского транспорта	1		
58	Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте	1		
59	Правила дорожного движения	1		
60	Проезд из дома в образовательную организацию	1		
61	Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда	1		
62	Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования	1		
63	Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона	1		
64	Номера телефонов экстренной службы	1		
65	Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст, дни	1		

	рождения			
66	Место работы членов семьи, должности, профессии	1		
67	Семейные традиции. Моя семья	1		
68	Итоговое занятие	1		

6 класс

Пояснительная записка

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

Учебный предмет «Основы социальной жизни» относится к предметной области «Человек и общество» и является обязательной частью учебного плана. Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» В 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часа в год (2 часа в неделю).

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

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

Задачи обучения:

- овладение обучающимися некоторыми знаниями и жизненными компетенциями, необходимыми для успешной социализации в современном обществе;
- развитие и совершенствование навыков ведения домашнего хозяйства;
- воспитание положительного отношения к домашнему труду;
- развитие умений, связанных с решением бытовых экономических задач;
- формирование социально-нормативного поведения в семье и обществе;
- формирование умений, необходимых для выбора профессии и дальнейшего трудоустройства;
- коррекция недостатков познавательной и эмоционально-волевой сфер;
- развитие коммуникативной функции речи.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 6 классе определяет следующие задачи:

- формирование знаний о представления о разных группах продуктов питания; отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- формирование знаний о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;

- формирование умений соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
 - формирование знаний отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
 - формирование умений называть торговые организации, их виды и назначения;
 - формирование знаний о способах хранения и переработки продуктов питания;
 - формирование умения составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
 - формирование умения самостоятельно готовить несложные знакомые блюда;
 - формирование умений соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- формирование умений соблюдать правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения.

Содержание обучения

Обучение «Основам социальной жизни» в 6 классе носит основы теоретических знаний и практических умений. «Основы социальной жизни» тесно связаны с другими учебными предметами, жизнью и направлены на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и трудовой деятельности.

Программа обучения в 6 классе осуществляется по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Содержание курса обеспечивает формирование и развитие у обучающихся необходимых им навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире. На втором году обучения программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, на повышение общего уровня культуры и отношений в семье. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли и транспорта. Особое внимание уделяется темам, направленным на обучение соблюдению санитарных норм в быту, формированию безопасного и здорового образа жизни, выполнение ежедневных домашних обязанностей. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование культуры поведения, как в кругу семьи, так и в общественных местах.

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

Программой предусмотрены беседы, ролевые игры, требующие знаний о поведении на улице и в транспорте, практические задания, которые служат для закрепления учебных навыков и знаний, а также совершенствования и формирования новых умений и навыков, используемые обучающимися в повседневной жизни. На уроках предмета «Основы социальной жизни» целесообразно организовывать работу детей в парах или малых группах с учетом уровня подготовленности. Это позволит каждому ученику овладеть навыками сотрудничества, коллективного приготовления пищи, ухода за одеждой, обувью, научиться самостоятельно пользоваться общественным транспортом.

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

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы, тесты
1	Личная гигиена и здоровье	4	
2	Охрана здоровья	7	1
3	Жилище	11	1
4	Одежда и обувь	10	1
5	Питание	21	1
6	Транспорт	3	
7	Средства связи	3	
8	Предприятия, организации, учреждения	3	
9	Семья	5	
10	Итоговое занятие	1	1
	Итого:	68	5

Планируемые результаты

Личностные:

- овладение начальными трудовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- формирование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками на уроках ОСЖ;
- сформированность установки на бережное отношение к материальным ценностям;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о разных группах продуктов питания;
- знать, из чего состоит пища;
- знать отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам; понимать их значения для здорового образа жизни человека;
- уметь приготовить несложные виды блюд под руководством учителя;
- различать виды медицинской помощи;
- иметь представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- знать отдельные виды одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдать усвоенные правила в повседневной жизни;
- знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством взрослого;
- знать названия торговых организаций, их виды и назначения;
- совершать покупки различных товаров под руководством взрослого;
- знать и соблюдать правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

Достаточный уровень:

- классифицировать продукты питания по содержанию в них различных веществ;
- соблюдать санитарно-гигиенические правила при приготовлении пищи;
- уметь самостоятельно приготовить несложные знакомые блюда;
- уметь самостоятельно совершать покупки товаров ежедневного назначения;
- уметь пользоваться бытовой техникой (посудомоечная машина, тостер, кухонный комбайн, электрический чайник, варочная панель);
- уметь выполнять последовательность утреннего и вечернего туалета;
- классифицировать личные и общие предметы личной гигиены;
- классифицировать виды жилых помещений в городе и селе;
- описывать способ передвижения в школу и обратно;
- знать образовательные учреждения нашего города;
- осознавать необходимость соблюдения режима дня для сохранения здоровья;
- знать место работы родителей и ближайших родственников;
- уметь оказать первую помощь при порезах.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Корректировка дат
1	Повторение. Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека	1		
2	Гигиена тела. Утренний и вечерний туалет	1		

3	Личные вещи для совершения туалета. Правила содержания личных вещей	1		
4	Правила и приемы ухода за органами зрения	1		
5	Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения	1		
6	Самолечение и его негативные последствия	1		
7	Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах	1		
8	Первая помощь при обморожениях	1		
9	Первая помощь при отравлениях	1		
10	Первая помощь при солнечном ударе	1		
11	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту	1		
12	Виды жилья: собственное и государственное. Коммунальные удобства в городе и сельской местности	1		
13	Домашние животные. Содержание животных в городской квартире	1		
14	Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход	1		
15	Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба	1		
16	Электробытовые приборы на кухне: назначение, правила использования и ухода, техника безопасности	1		
17	Кухонная утварь. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями	1		
18	Кухонная мебель: названия, назначение	1		
19	Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Правила ухода и хранения	1		
20	Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение. Уход за мебелью	1		

21	Убранство жилых комнат. Правила ухода за убранством жилых комнат	1		
22	Магазины по продаже различных видов мебели	1		
23	Виды одежды в зависимости от сезона. Особенности разных видов одежды	1		
24	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой	1		
25	Предупреждение появления вредителей на одежде (моли)	1		
26	Ручная и машинная стирка изделий	1		
27	Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья	1		
28	Специализированные магазины. Магазины по продаже одежды	1		
29	Правила возврата или обмена купленного товара. Хранение чека. Гарантийные средства носки	1		
30	Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека	1		
31	Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине	1		
32	Правила ухода за обувью из различных материалов	1		
33	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания	1		
34	Хлеб и хлебобулочные изделия. Правила хранения хлебобулочных изделий	1		
35	Традиционное блюдо - каша	1		
36	Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения	1		
37	Виды растительного масла. Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц	1		
38	Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Напитки для завтрака	1		
39	Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд	1		
40	Сахар: его польза и вред	1		
41	Виды пряностей и приправ.			

	Хранение приправ и пряностей			
42	Чай. Виды чая. Способы заварки чая. Польза чая	1		
43	Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления кофе	1		
44	Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов	1		
45	Супы (виды, способы приготовления)	1		
46	Гарниры	1		
47	Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка	1		
48	Свежие и замороженные продукты. Правила хранения.	1		
49	Овощные салаты: виды, способы приготовления	1		
50	Овощные салаты. Приготовление овощного салата	1		
51	Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины	1		
52	Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание)	1		
53	Рынки. Виды продовольственных рынков. Основное отличие рынка от магазина	1		
54	Пригородный транспорт. Стоимость проезда. Расписание	1		
55	Вокзалы: назначение, основные службы. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале	1		
56	Платформа, перрон, путь. Правила поведения на железнодорожной станции	1		
57	Почта. Работа почтового отделения связи "Почта России"	1		
58	Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка	1		
59	Культура разговора по телефону	1		
60	Образовательные организации	1		
61	Учреждения дополнительного	1		

	образования: виды, особенности работы, основные направления работы			
62	Учреждения дополнительного образования. Экскурсия	1		
63	Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье	1		
64	Семейный досуг. Виды досуга	1		
65	Любимые и нелюбимые занятия в свободное время	1		
66	Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций	1		
67	Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография	1		
68	Итоговое занятие	1		

7 класс

Пояснительная записка

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

Учебный предмет «Основы социальной жизни» относится к предметной области «Человек и общество» и является обязательной частью учебного плана. Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» В 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часа в год (2 часа в неделю).

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

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

Задачи обучения:

- 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 7 классе определяет следующие задачи:

- формирование знаний о представлениях о разных группах продуктов питания; отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- формирование знаний о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- формирование умений соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- формирование знаний о ремонте одежды (пришивание пуговиц, зашивание шва, наложение заплат и т.д.);
- формирование знаний о способах хранения и переработки продуктов питания;
- формирование умения составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- формирование умения самостоятельно готовить несложные знакомые блюда;
- формирование умения самостоятельно совершать покупки товаров ежедневного назначения;
- формирование знаний об особенностях соблюдения личной гигиены подростка;
- формирование умений соблюдение техники безопасности при работе с чистящими и моющими средствами и электробытовыми приборами;
- формирование умений соблюдать правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- формирование умений использовать навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);
- формирование умений самостоятельно пользоваться услугами бытовых учреждений (прачечная, почта и т.д.).

Содержание обучения

Обучение «Основам социальной жизни» в 7 классе носит продолжение изучения теоретических знаний и практических умений. «Основы социальной жизни» тесно связаны с другими учебными предметами, жизнью и направлены на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и трудовой деятельности.

Программа обучения в 7 классе осуществляется по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Содержание курса обеспечивает формирование и развитие у обучающихся необходимых им навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире. На третьем году обучения программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, формирования правильных жизненных установок, применения теоретических знаний на практике и формирование правильных отношений в семье. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли и транспорта. Особое внимание уделяется темам, направленным на формирование безопасного и здорового образа жизни, выполнение ежедневных домашних обязанностей, умение организовывать себя и помогать другим. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование культуры поведения в семье, организацию собственной деятельности и социальную адаптацию в обществе.

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

Программой предусмотрены беседы, ролевые игры, требующие знаний о поведении на улице, в транспорте и учреждениях, практические задания, которые служат для закрепления учебных навыков и знаний, а также совершенствования и формирования новых умений и навыков, используемые обучающимися в повседневной жизни. На уроках предмета «Основы социальной жизни» целесообразно организовывать работу детей в парах или малых группах с учетом уровня подготовленности. Это позволит каждому ученику овладеть навыками сотрудничества, коллективного приготовления пищи, ухода за одеждой, обувью, научиться самостоятельно пользоваться общественным транспортом и различными учреждениями быта.

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

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы, тесты
1	Личная гигиена и здоровье	6	1
2	Охрана здоровья	3	1

3	Жилище	12	1
4	Одежда и обувь	10	
5	Питание	17	1
6	Транспорт	4	1
7	Средства связи	4	
8	Предприятия, организации, учреждения	4	
9	Семья	7	
10	Итоговое занятие	1	1
	Итого:	68	6

Планируемые результаты

Личностные:

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- овладение трудовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, взаимопомощи.

Предметные:

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 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;
- 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).

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Корректировка дат
1	Особенности соблюдения личной гигиены подростком	1		
2	Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками	1		
3	Гигиенические требования к использованию личного белья	1		
4	Уход за волосами. Средства для ухода за волосами	1		
5	Виды шампуней в зависимости от типов волос	1		
6	Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос	1		
7	Виды врачебной помощи на дому	1		
8	Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом	1		
9	Вызов «скорой» или неотложной помощи	1		
10	Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение	1		
11	Правила безопасного поведения в ванной комнате	1		
12	Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств	1		
13	Уборка санузла и ванной комнаты	1		
14	Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание	1		
15	Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств	1		

16	Ручная стирка белья. Практическая работа	1		
17	Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения	1		
18	Уход за различными видами напольных покрытий	1		
19	Ежедневная уборка	1		
20	Практическая работа по уборке школьных помещений	1		
21	Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету	1		
22	Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования	1		
23	Глажение изделий из различных видов тканей	1		
24	Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды	1		
25	Практическая работа: глажение изделий	1		
26	Правила пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва	1		
27	Практическая работа. Пришивание пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва	1		
28	Продление срока службы одежды	1		
29	Практическая работа. Ремонт одежды: штопка и наложение заплат	1		
30	Прачечная. Виды услуг	1		
31	Экскурсия в прачечную	1		
32	Виды питания. Пищевая ценность продуктов	1		
33	Мука и крупы. Виды муки	1		
34	Виды круп	1		
35	Правила хранения муки и круп	1		
36	Вредители круп и муки. Просеивание муки	1		
37	Мясо и мясопродукты. Первичная обработка, правила хранения	1		
38	Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи	1		

39	Мясные блюда	1		
40	Рыбные блюда	1		
41	Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий	1		
42	Практическая работа – приготовление гарнира	1		
43	Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда	1		
44	Стоимость и расчет продуктов для обеда	1		
45	Экскурсия в магазин	1		
46	Посуда для обедов. Сервирование стола для обеда	1		
47	Праздничный обед	1		
48	Правила этикета за столом	1		
49	Междугородний железнодорожный транспорт. Расписание поездов	1		
50	Виды пассажирских вагонов	1		
51	Правила поведения детей на железной дороге	1		
52	Экскурсия на железнодорожный вокзал	1		
53	Бандероли. Виды бандеролей	1		
54	Порядок отправления бандеролей. Упаковка. Стоимость пересылки	1		
55	Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления	1		
56	Экскурсия на почту. Ознакомление с работой почты	1		
57	Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия	1		
58	Названия предприятия, вид деятельности. Основные виды выпускаемой продукции	1		
59	Профессии рабочих и служащих	1		
60	Экскурсия на предприятие	1		
61	Помощь старших младшим: домашние обязанности	1		
62	Помощь старших младшим: практическая работа	1		
63	Помощь старших младшим: практическая работа проведение игр с младшими школьниками	1		
64	Досуг как источник получения новых знаний	1		
65	Отдых. Отдых и его	1		

	разновидности			
66	Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность	1		
67	Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование	1		
68	Итоговое занятие	1		

8 класс

Пояснительная записка

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

Учебный предмет «Основы социальной жизни» относится к предметной области «Человек и общество» и является обязательной частью учебного плана. Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» В 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часа в год (2 часа в неделю).

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

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

Задачи обучения:

- 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 8 классе определяет следующие задачи:

- формирование знаний о здоровом образе жизни, его влиянии на организм человека;

- формирование знаний о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- формирование умений соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- формирование умения составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- формирование умения самостоятельно готовить несложные знакомые блюда;
- формирование умения самостоятельно совершать покупки товаров ежедневного назначения;
- формирование знаний об особенностях соблюдения личной гигиены подростка;
- формирование умений соблюдение техники безопасности при работе с чистящими и моющими средствами и электробытовыми приборами;
- формирование умений соблюдать правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- формирование умений использовать навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);
- формирование умений самостоятельно пользоваться услугами бытовых учреждений.

Содержание обучения

Обучение «Основам социальной жизни» в 8 классе носит продолжение изучения теоретических знаний и практических умений. «Основы социальной жизни» тесно связаны с другими учебными предметами, жизнью и направлены на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и трудовой деятельности.

Программа обучения в 8 классе осуществляется по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Содержание курса обеспечивает формирование и развитие у обучающихся необходимых им навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире. На четвертом году обучения программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, формирования правильных жизненных установок, соблюдения правил здорового образа жизни и бережного отношения к собственному здоровью, применения теоретических знаний на практике и формирование знаний об основах семейного бюджета. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли и транспорта. Особое внимание уделяется темам, направленным на формирование безопасного и здорового образа жизни, выполнение ежедневных домашних обязанностей, умение организовывать себя и помогать другим. Большое значение имеют разделы, направленные на получение практических навыков по приготовлению простых и знакомых блюд, соблюдению правил поведения в быту, распределению бюджета для

покупок определённых товаров и расчет стоимости продуктов питания, организацию собственной деятельности и социальную адаптацию в обществе.

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

Программой предусмотрены беседы, ролевые игры, требующие знаний о поведении на улице, в транспорте и учреждениях, практические задания, которые служат для закрепления учебных навыков и знаний, а также совершенствования и формирования новых умений и навыков, используемые обучающимися в повседневной жизни. На уроках предмета «Основы социальной жизни» целесообразно организовывать работу детей в парах или малых группах с учетом уровня подготовленности. Это позволит каждому ученику овладеть навыками сотрудничества, коллективного приготовления пищи, ухода за одеждой, обувью, научиться самостоятельно пользоваться общественным транспортом и различными учреждениями быта.

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

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы, тесты
1	Личная гигиена и здоровье	6	1
2	Охрана здоровья	3	1
3	Жилище	11	1
4	Одежда и обувь	12	1
5	Питание	18	
6	Транспорт	5	1
7	Средства связи	6	1
8	Предприятия, организации, учреждения	3	
9	Семья	3	
10	Итоговое занятие	1	1
	Итого:	68	7

Планируемые результаты

Личностные:

- осознание себя как гражданина России;
- способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение трудовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.

Предметные:

Минимальный уровень:

- 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 названий предприятий бытового обслуживания и их назначения;
- решение типовых практических задач под руководством педагогического работника посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;
- представления о различных видах средств связи;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

Достаточный уровень:

- составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
- самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
- 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.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Корректировка дат
1	Негативное влияние на организм человека вредных веществ:	1		

	табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ			
2	Вредные привычки и способы предотвращения их появления	1		
3	Уход за кожей лица. Косметические средства (лосьоны, кремы и др.)	1		
4	Практическая работа: определение своего типа кожи и приобретение практических навыков по уходу за кожей лица	1		
5	Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач	1		
6	Внешний вид молодых людей	1		
7	Госпитализация	1		
8	Амбулаторный прием	1		
9	Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного	1		
10	Электробытовые приборы в ванной комнате	1		
11	Стиральные машины. Правила пользования стиральными машинами	1		
12	Стиральные средства для машин, условные обозначения на упаковках. Техника безопасности	1		
13	Магазины по продаже электробытовой техники	1		
14	Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами	1		
15	Практическая работа «Мытье кафельных стен, чистка раковин»	1		
16	Ручная стирка одежды из различных тканей	1		
17	Практическая работа. Ручная стирка одежды из различных тканей	1		
18	Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми	1		
19	Профилактика появления грызунов и насекомых в доме	1		
20	Уход за жилищем. Создание уюта в доме. Убранство жилых комнат	1		

21	Правила и приемы глажения блузок и рубашек	1		
22	Практическая работа – глажение блузок и рубашек	1		
23	Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей	1		
24	Правила выведение мелких пятен в домашних условиях	1		
25	Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен	1		
26	Практическая работа. Выведение мелких пятен	1		
27	Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами	1		
28	Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями	1		
29	Химчистка. Услуги химчистки	1		
30	Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды	1		
31	Экскурсия в химчистку	1		
32	Значение опрятного вида человека	1		
33	Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин	1		
34	Составление меню для холодного ужина	1		
35	Отбор продуктов для холодного ужина. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина	1		
36	Экскурсия в магазин	1		
37	Рецепты несложных салатов и холодных закусок	1		
38	Приготовление несложных салатов и холодных закусок	1		
39	Приготовление несложных салатов и холодных закусок	1		
40	Составление меню для горячего ужина	1		
41	Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина	1		
42	Меры предосторожности при употреблении	1		

	консервированных продуктов			
43	Правила первой помощи при отравлении	1		
44	Изделия из теста. Виды теста	1		
45	Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье	1		
46	Приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов	1		
47	Практическая работа: приготовление блинов	1		
48	Практическая работа: приготовление блинов	1		
49	Практическая работа: приготовление печенья	1		
50	Практическая работа: приготовление печенья	1		
51	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты	1		
52	Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда	1		
53	Экскурсия на автовокзал	1		
54	Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт	1		
55	Основные маршруты водного транспорта. Порядок приобретения билетов	1		
56	Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы	1		
57	Культура разговора по телефону	1		
58	Интернет-связь. Особенности, значение в современной жизни	1		
59	Безопасность в сети. Правила и особенности пользования интернетом	1		
60	Электронная почта	1		
61	Видеосвязь (скайп)	1		
62	Образовательные организации	1		
63	Экскурсия в образовательную организацию	1		
64	Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Экскурсия на предприятие	1		
65	Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху	1		
66	Культура межличностных	1		

	отношений			
67	Культура общения юноши и девушки. Культура поведения влюбленных	1		
68	Итоговое занятие	1		

9 класс

Пояснительная записка

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

Учебный предмет «Основы социальной жизни» относится к предметной области «Человек и общество» и является обязательной частью учебного плана. Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» В 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часа в год (2 часа в неделю).

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

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

Задачи обучения:

- 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 9 классе определяет следующие задачи:

- формирование знаний о здоровом образе жизни, его влиянии на организм человека;
- формирование знаний о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;

- формирование умений соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- формирование умения составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- формирование умения самостоятельно готовить несложные знакомые блюда;
- формирование умения самостоятельно совершать покупки товаров ежедневного назначения;
- формирование знаний об особенностях соблюдения личной гигиены подростка;
- формирование умений соблюдение техники безопасности при работе с чистящими и моющими средствами и электробытовыми приборами;
- формирование умений соблюдать правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- формирование умений использовать навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);
- формирование умений самостоятельно пользоваться услугами бытовых учреждений;
- формирование умения рассчитывать бюджет: доходы и расходы.

Содержание обучения

Обучение «Основам социальной жизни» в 9 классе носит продолжение изучения теоретических знаний и практических умений. «Основы социальной жизни» тесно связаны с другими учебными предметами, жизнью и направлены на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и трудовой деятельности.

Программа обучения в 9 классе осуществляется по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Содержание курса обеспечивает формирование и развитие у обучающихся необходимых им навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире. На пятом году обучения программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, формирования правильных жизненных установок, соблюдения правил здорового образа жизни и бережного отношения к собственному здоровью, применения теоретических знаний на практике, формирование знаний об основах семейного бюджета и рациональном распределении бюджета. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли, транспорта и бытовых предприятий. Большое значение имеют разделы, направленные на получение практических навыков по приготовлению простых и знакомых блюд, соблюдению правил поведения в быту, распределению бюджета для покупок определённых товаров и расчет стоимости продуктов питания, организацию собственной деятельности и социальную адаптацию в обществе.

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

Программой предусмотрены беседы, ролевые игры, требующие знаний о поведении на улице, в транспорте и учреждениях, практические задания, которые служат для закрепления учебных навыков и знаний, а также совершенствования и формирования новых умений и навыков, используемые обучающимися в повседневной жизни. На уроках предмета «Основы социальной жизни» целесообразно организовывать работу детей в парах или малых группах с учетом уровня подготовленности. Это позволит каждому ученику овладеть навыками сотрудничества, коллективного приготовления пищи, ухода за одеждой, обувью, научиться самостоятельно пользоваться общественным транспортом и различными учреждениями быта.

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

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы, тесты
1	Личная гигиена и здоровье	5	1
2	Охрана здоровья	5	1
3	Жилище	8	1
4	Одежда и обувь	11	1
5	Питание	18	1
6	Транспорт	5	1
7	Средства связи	6	1
8	Предприятия, организации, учреждения	4	1
9	Семья	5	1
10	Итоговое занятие	1	1
	Итого:	68	10

Планируемые результаты

Личностные:

– осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные:

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
- самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
- 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.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Корректировка дат
1	Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека	1		
2	Наркотики и их разрушительное действие на организм человека	1		
3	Здоровый образ жизни - одно из условий успеха в жизни человека	1		
4	Значение физических упражнений: в здоровом теле - здоровый дух	1		
5	Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками	1		
6	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности	1		
7	Порядок выдачи листков нетрудоспособности	1		
38	Самолечение и его негативные последствия	1		
9	Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке	1		
10	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний	1		
11	Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме	1		
12	Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми	1		
13	Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами	1		
14	Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми	1		
15	Интерьер жилых помещений.	1		

	Способы расстановки мебели			
16	Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели	1		
17	Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин, условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности	1		
18	Практическая работа: стирка с помощью стиральной машины	1		
19	Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант	1		
20	Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви	1		
21	Профессия обувщик	1		
22	Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви, хранение чека или его копии	1		
23	Практическая работа: определение размеров обуви, примерка одежды и обуви	1		
24	Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека	1		
25	Стиль одежды, мода, средства выражения индивидуальности	1		
26	Выведение пятен в домашних условиях	1		
27	Практическая работа: выведение пятен в домашних условиях	1		
28	Правила и приемы глажения одежды из различных тканей	1		
29	Практическая работа: глажение одежды из различных видов тканей	1		
30	Организация питания семьи	1		
31	Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания	1		
32	Приготовление изделий из замороженного теста. Рецепты	1		
33	Приготовление изделий из замороженного теста	1		

34	Приготовление изделий из замороженного теста	1		
35	Домашние заготовки. Виды домашних заготовок	1		
36	Домашние заготовки. Виды домашних заготовок.	1		
37	Глубокая заморозка овощей и фруктов	1		
38	Варенье из ягод и фруктов	1		
39	Правила рационального питания для подростков	1		
40	Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные	1		
41	Экскурсия на рынок	1		
42	Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Рецепты	1		
43	Практическая работа – приготовление гарнира	1		
44	Приготовление традиционных блюд. Рецепты	1		
45	Приготовление традиционных блюд – практическая работа	1		
46	Виды салатов. Рецепты	1		
47	Приготовление салатов	1		
48	Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы	1		
49	Виды воздушного транспорта. Самолёты. Вертолёты	1		
50	Порядок приобретения билетов. Регистрация рейсов. Стоимость проезда	1		
51	Практическая работа: «Выбор пункта назначения»	1		
52	Безопасность в воздухе. Правила безопасного поведения во время взлёта и посадки	1		
53	Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением	1		
54	Личные письма	1		
55	Личные письма. Практическая работа	1		
56	Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки	1		
57	Отправление письма. Экскурсия на почту	1		
58	Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления	1		

59	Исполнительные органы государственной власти	1		
60	Муниципальные власти. Структура, назначение	1		
61	Названия местных предприятий, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих	1		
62	Экскурсия на предприятие	1		
63	Культура межличностных отношений: выбор спутника жизни; готовность к браку; планирование семьи	1		
64	Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода	1		
65	Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов	1		
66	Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок	1		
67	Практическая работа. Составление бюджета семьи	1		
68	Итоговое занятие	1		