

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лебяжьевская школа-интернат»

РАССМОТРЕНА
на методическом объединении
Протокол №1 от 30.08.2023г.
Руководитель МО: *Тур* О.В. Третьякова.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
Колуп Т.С. Кононова
«31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Врио директора: *Колуп* Т.С. Кононова
Приказ № 359 от «31» августа 2023г.



Рабочая программа по предмету
«Основы социальной жизни»
5- 9 класс

Рассмотрена и утверждена на
Педагогическом Совете
Протокол №1 от 31.08.2023

Составитель:
Третьякова Ольга Владимировна
учитель

р.п.Лебяжье, 2023г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ «Лебяжьевская школа-интернат» (вариант 1).

Используемый учебно-методический комплект:

1. Комарова С.В. Основы социальной жизни: 5-й класс: учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы / С.В. Комарова, Е.Л. Александрова. – Москва: Просвещение, 2023.-79,[1]с.: ил.
2. Комарова С.В. Основы социальной жизни: 6-й класс: учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы / С.В. Комарова, Е.Л. Александрова. – Москва: Просвещение, 2023.-79,[1]с.: ил
3. Картушина Г.Б. Домоводство. Учебное пособие для учащихся вспомогательной школы. Издательство «Просвещение», Москва, 1970г;
4. Азбука домашнего хозяйства /Автор - составитель В.Фадеев /М., «Премьера» 2000г.

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

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

- расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;
- формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;
- ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;
- практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться -
- услугами учреждений и предприятий социальной направленности;
- усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);
- развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и **специальные задачи, направленные на коррекцию и развитие:**

- основных мыслительных операций;
- наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического мышления;
- зрительного восприятия и узнавания;
- пространственных представлений и ориентации;
- речи и обогащения словаря;

- коррекцию нарушений эмоционально-волевой и личностной сферы;
- коррекцию индивидуальных пробелов в знаниях, умениях и навыках.

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.

Формы работы : фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

При проведении уроков ОСЖ предполагается использование следующих **методов**:

- организации и осуществления учебно-познавательной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности;
- контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности;
- исследования (наблюдение, анкетирование);
- изучение продуктов творчества (проекты).

Повышение эффективности усвоения учебного содержания требует организации большого количества наблюдений, практических работ, сюжетно - ролевых игр, экскурсий, использование ИКТ.

Для реализации основных целей и задач курса применяются разнообразные **типы уроков** :

- урок объяснение нового материала (урок первоначального изучения материала);
- урок закрепления знаний, умений, навыков (практический урок);
- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);
- комбинированный урок;
- нестандартные уроки;
- уроки письменного контроля знаний.

Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет «Основы социальной жизни» относится к образовательной области «Человек».

Программа по основам социальной жизни, определяет содержание предмета и последовательность его прохождения по годам, учитывает особенности познавательной деятельности обучающихся по программе коррекционной школы. Она направлена на разностороннее развитие личности обучающихся, способствует их умственному развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, эстетическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий обучающимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации и профессионального самоопределения. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи.

В программу по ОСЖ включен региональный компонент по Курганской области «Основы безопасности жизнедеятельности» и используется на каждом уроке. Программа позволяет систематизировать знания, умения и навыки, полученные детьми при изучении других предметов, закрепляет их. Так, навыки обучения устному счету закрепляются при изучении тем «Питание», «Бюджет семьи» и т.д.,

умение осознанно понимать прочитанный текст - при заполнении различных бланков, чтении инструкций по использованию и эксплуатации бытовых приборов, правил техники безопасности и т.п.

Расширение кругозора учащихся, умение ориентироваться в условиях города, в быту также является одной из важных задач. Воспитание культуры поведения, личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, терпения, усидчивости, элементов трудовой культуры неразрывно связано с изучением любой темы.

Большинство разделов программы изучается с 5 по 9 классы. Это позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых.

На занятиях по ОСЖ следует уделять внимание обогащению словарного запаса учащихся, использовать пословицы, поговорки, загадки для развития устной, письменной речи, для практического применения знаний, умений и навыков, полученных на уроках русского языка.

Особое внимание следует обратить на проведение практических работ. Для обеспечения более полного усвоения предлагаемого материала учитель должен исходить из такого принципа обучения ребенка с проблемами в умственном развитии: «Расскажи - я понял только малую часть, покажи - я понял половину, сделай со мной - я понял все».

Не менее важное место отводится проведению экскурсий, которые рассматриваются как самостоятельный урок. Они могут быть вводными, текущими, итоговыми. Занятия по ОСЖ проводятся в соответствии с санитарно - гигиеническими требованиями и соблюдением техники безопасности в отдельном кабинете или блоке помещений.

Программа по основам социальной жизни, определяет содержание предмета и последовательность его прохождения по годам, учитывает особенности познавательной деятельности обучающихся по программе коррекционной школы. Она направлена на разностороннее развитие личности обучающихся, способствует их умственному развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, эстетическое воспитание. Успешному обучению способствует полноценная предметно-развивающая среда, созданная в школе - интернате. Кабинет ОСЖ оформлен с максимальной приближенностью к домашней обстановке, организованы различные зоны для практической и теоретической работы.

Структура курса представлена следующими разделами:

- личная гигиена и здоровье;
- охрана здоровья;
- жилище;
- одежда и обувь;
- питание;
- транспорт;
- средства связи;
- семья;

- предприятия, организации, учреждения.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) на изучение предмета «ОСЖ» отводится:

- в 5 классе – 68 часов в год (2 часа в неделю);
- в 6 классе – 68 часов в год (2 часа в неделю);
- в 7 классе – 68 часов в год (2 часа в неделю);
- в 8 классе – 68 часов в год (2 часа в неделю);
- в 9 классе – 68 часов в год (2 часа в неделю).

Личностные и предметные результаты освоения предмета. «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»

5 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; осознание своей этнической и национальной принадлежности, формирование ценностей многонационального российского общества;
- 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.

6 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; осознание своей этнической и национальной принадлежности, формирование ценностей многонационального российского общества.
- 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;

класс уметь оказать первую помощь при порезах.

7 класс

Личностные результаты:

- 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).

8класс

Личностные результаты:

- 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 практически житейских задач.

9 класс

Личностные результаты:

- 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 практически 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.

Базовые учебные действия.

Изучение предмета «Основы социальной жизни» в 5-9 классах направлено на формирование следующих базовых учебных действий:

5 класс

Личностные учебные действия:

- активно включаться в полезную деятельность;
- осуществлять действия самоконтроля за свои поступки в школе, в обществе, в природе;
- уважительно и бережно относиться к труду работников школы, школьному имуществу;
- проявлять самостоятельность при выполнении заданий;
- оказывать помощь сверстникам и взрослым;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;

- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;
- проявлять бережное отношение к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его;
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; осуществлять действия самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале при установлении аналогии между частями слова, частями речи, в работе с предложением;
- использовать в деятельности межпредметные знания для формирования грамматико-орфографических умений, для решения коммуникативно-речевых практических задач.

Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов осуществляется по итогам индивидуального и фронтального опроса обучающихся, выполнения самостоятельных работ (по темам уроков), контрольных работ (входных, текущих, промежуточных и итоговых) и тестовых заданий. При оценке предметных результатов учитывается уровень самостоятельности обучающегося и особенности его развития.

Критерии оценки предметных результатов

Оценка «5» ставится если:

- обучающийся полностью излагает изученный материал в объеме программы по учебному предмету;
- умеет использовать таблицы, схемы;
- понимает и объясняет изученные понятия, термины;
- самостоятельно выстраивает ответ.

Оценка «4» ставится, если обучающийся воспроизводит учебный материал, но допускает 1-2 неточности в фактическом вопросе:

- не может самостоятельно привести пример;
- отвечает на наводящие вопросы.

Оценка «3» ставится, если обучающийся обнаруживает знания и понимание учебного материала по данному вопросу, но эти знания излагает не полностью, монологическая речь несвязная, воспроизводит изученный материал по наводящим вопросам учителя.

Оценка «2» не ставится.

Содержание программы 5 класса (2 часа в неделю).

Вводный урок - 1 час.

Знакомство с предметом. Вводный инструктаж по охране труда.

Личная гигиена и здоровье - 9 часов

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.

Правила личной гигиены в течение дня.

Личные вещи для совершения туалета. Правила содержания личных вещей.

Гигиена тела. Уход за кожей рук и ногтями. Косметические средства для ухода за кожей рук.

Уход за кожей ног. Вводное контрольное тестирование.

Закаливание организма.

Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.

Гигиена зрения.

Важные правила здорового человека (проект).

Охрана здоровья - 4 часа

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.

Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела.

Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств.

Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний. Экскурсия в школьный медпункт.

Жилище – 12 часов

Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности.
Планировка жилища. Виды жилых комнат. Назначение жилых комнат.
Виды нежилых помещений. Назначение нежилых (подсобных) помещений.
Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах.
Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению. Виды уборки жилища (сухая, влажная).
Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода.
Кухня. Нагревательные приборы.
Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами.
Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.
Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода.
Предметы для сервировки стола: назначение, уход.
Домашний почтовый адрес. Почтовый адрес дома, школы.

Одежда и обувь- 8 часов

Виды одежды. Назначение. Способы ношения.
Уход за одеждой. Правила хранения.
Обувь. Виды обуви, назначение. Виды материалов.
Уход за обувью. Контрольное тестирование за полугодие.
Практическая работа: «Уход за обувью из кожи».
Роль одежды и головных уборов в сохранении здоровья человека. Значение опрятного вида человека.
Магазины по продаже различных видов одежды.
Правила поведения в магазине. Порядок покупки товара.

Питание – 22 часа

Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей.
Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания.
Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.
Место для приготовления пищи и его оборудование.
Гигиена приготовления пищи. Виды посуды.
Молоко и молочные продукты.
Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).
Практическая работа: «Манная каша».
Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции.
Правила хранения хлебобулочных изделий.
Чай. Правила заваривания чая.

Практическая работа: «Заваривание чая».

Завтрак. Составление меню для завтрака.

Сервировка стола к завтраку. Посуда для завтрака.

Приготовление некоторых блюд для завтрака. Виды бутербродов.

Практическая работа: «Приготовление бутербродов: простых и канапе»

Блюда из яиц. Практическая работа: «Яйца отварные».

Контрольная работа за четверть.

Экскурсия в продуктовый магазин. Стоимость и расчет продуктов для завтрака.

Магазины по продаже продуктов питания. Поведение за столом. Правила приема пищи.

Инструктаж по охране труда. Итоговое занятие по теме.

Транспорт – 5 часов

Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте. Правила дорожного движения. Проезд из дома в образовательную организацию. Выбор рационального маршрута проезда.

Расчет стоимости проезда.

Средства связи – 3 часа

Основные средства связи. Виды телефонной связи.

Номера телефонов экстренной службы. Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Контрольное тестирование за год.

Семья – 4 часа

Родственные отношения в семье. Состав семьи. Место работы членов семьи, должности, профессии. Контрольное тестирование за год.

Семейные традиции. Моя семья. Моя семья (проект).

Тематический план ОСЖ 5 класс

№	Раздел темы	Количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия (проект)	Контрольные работы, экскурсии
1	Вводный урок.	1			
2	Личная гигиена и здоровье.	9	6	2	1
3	Охрана здоровья	4	3		1
4	Жилище	12	8	4	
5	Одежда и обувь	8		2	1
6	Питание	22	13	8	1
7	Транспорт	5	4	1	

8	Средства связи	3	3		
9	Семья	4	2	1	1
	Всего:	68	38	18	5

Содержание программы 6 класса(2 часа в неделю).

Личная гигиена и здоровье - 4 часа

Повторение.Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.Гигиена тела. Утренний и вечерний туалет.Личные вещи для совершения туалета. Правила содержания личных вещей.Правила и приемы ухода за органами зрения.

Охрана здоровья –7часов

Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке.Самолечение и его негативные последствия. Вводное тестирование.Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах.Первая помощь при обморожениях.Первая помощь при отравлениях.Первая помощь при солнечном ударе.Меры по предупреждению несчастных случаев в быту

Жилище – 11часов

Виды жилья: собственное и государственное.Домашние животные. Содержание животных в городской квартире и в сельской местности.Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.Экскурсия в ветеринарную аптеку.Электробытовые приборы на кухне.Кухонная утварь. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями.Кухонная мебель: названия, назначение.Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Правила ухода и хранения.Виды мебели в жилых помещениях и их назначение. Уход за мебелью.Убранство жилых комнат. Правила ухода. Практическая работа: «Секреты уборки».Магазины по продаже различных видов мебели.

Одежда и обувь –10 часов

Виды одежды в зависимости от сезона.Правила и приемы повседневного ухода за одеждой. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли).Практическая работа: «Пришивание пуговиц».Ручная и машинная стирка изделий. Практическая работа: «Ручная стирка простых изделий».Специализированные магазины. Магазины по продаже одежды.Правила возврата или обмена купленного товара. Контрольное тестирование за полугодие.Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.Магазины по продаже различных видов обуви.Правила ухода за обувью из различных материалов.

Питание – 21 час

Рацион питания.Хлеб и хлебобулочные изделия. Вторичное использование черствого хлеба.Практическая работа: «Приготовление сухарей». Традиционное блюдо – каша. Практическая работа: «Рисовая каша».Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Напитки для завтрака.Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд.Сахар: его польза и вред.Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.Чай. Виды чая. Практическая работа: «Заваривание чая». Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов.Супы (виды, способы

приготовления). Практическая работа: « Молочный суп с вермишелью». Гарниры. Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Практическая работа: «Приготовление овощного салата»(2 часа). Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине. Рынки. Основное отличие рынка от магазина.

Транспорт – 3 часа

Пригородный транспорт. Стоимость проезда. Расписание. Вокзалы: назначение, основные службы.

Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Платформа, перрон, путь. Правила поведения на железнодорожной станции.

Средства связи –3 часа

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

Предприятия, организации, учреждения –3 часа

Образовательные организации. Учреждения дополнительного образования. Учреждения дополнительного образования. Экскурсия.

Семья – 6 часов

Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Семейный досуг. Виды досуга. Контрольное тестирование за год. Увлечения и развлечения. Досуг как средство укрепления здоровья. Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби). Мне скучать некогда! (проект).

Тематический план по ОСЖ 6 класс

№	Раздел темы	Кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия(проект)	Контрольные работы Экскурсии
1	Личная гигиена и здоровье	4	3	1	
2	Охрана здоровья	7	4	2	1
3	Жилище	11	7	3	1
4	Одежда и обувь	10	6	3	1
5	Питание	21	13	8	
6	Транспорт	3	3		
7	Предприятия, организации,	3	2		1
8	Средства связи	3	2	1	
9	Семья	6	4	1	1
	Всего:68 часов	68	44	19	5

Содержание программы 7 класса (2 часа в неделю)

Личная гигиена и здоровье - 6 часов

Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками. Гигиенические требования к использованию личного белья. Уход за волосами. Средства для ухода за волосами. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос. Вводное тестирование.

Охрана здоровья –3 часа

Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов «скорой» или неотложной помощи.

Жилище -12 часов

Санузел и ванная комната. Оборудование, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Практическая работа: «Ручная стирка белья». Виды уборки жилища(сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы. Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Практическая работа: « Уборка класса». Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

Одежда и обувь – 10 часов

Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Практическая работа: «Глажение изделий». Правила пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивание распорившегося шва. Практическая работа: « Пришивание пуговиц, крючков, петель, зашивание распорившегося шва». Продление срока службы одежды. Практическая работа: «Ремонт одежды: штопка и наложение заплат». Прачечная. Виды услуг. Контрольная работа за полугодие. Экскурсия в школьную прачечную.

Питание – 17 часов

Виды питания. Пищевая ценность продуктов. Виды муки. Виды круп. Правила хранения муки и круп. Вредители круп и муки. Изделия из теста. Практическая работа: «Приготовление блинов». Практическая работа: «Гречка с овощами». Мясо и мясопродукты. Первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса. Мясные блюда. Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Практическая работа: «Макаронны с мясом» (2 часа). Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Экскурсия в магазин. Сервирование стола для обеда. Праздничный обед. Правила этикета за столом (2 часа).

Транспорт – 4 часа

Междугородний железнодорожный транспорт. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Правила поведения детей на железной дороге. Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы. Экскурсия на вокзал.

Средства связи –4 часа

Бандероли. Виды. Посылки. Порядок отправления. П/р.«Написаниеадресаииндексана бандероли, заполнение бланков ». Экскурсия на

почту. Ознакомление с работой почты (2 часа).

Предприятия, организации, учреждения –3часа

Местные промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Основные виды выпускаемой продукции. Профессии рабочих и служащих. Экскурсия на предприятие «Ателье».

Семья –9 часов

Семья. Помощь старших младшим: домашние обязанности. Отдых. Отдых и его разновидности. Досуг как источник получения новых знаний. Экскурсия в музей «Лебеда». Определение суммы доходов семьи на месяц. Контрольное тестирование за год. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Мне скучать некогда! (проект).

Тематический план по ОСЖ 7 класс

№	Раздел темы	Кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Контрольные работы экскурсии
1		6	5	1	
2	Охрана здоровья	3	1	1	1
3	Жилище	12	8	4	
4	Одежда и обувь	10	5	4	1
5	Питание	17	10	6	1
6	Транспорт	4	3		1
7	Средства связи	4	1	1	2
8	Предприятия, организации, учреждения	3	2		1
9	Семья	9	6	1	2
	Всего:68 часов	68	41	18	9

Содержание программы 8 класса (2 часа в неделю)

Личная гигиена и здоровье – 6 часов

Негативное влияние на организм человека вредных веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Уход за кожей

лица. Косметические средства (лосьоны, кремы и др.). Практическая работа: «Определение своего типа кожи и приобретение практических навыков по уходу за кожей лица». Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Внешний вид молодых людей. Вводная контрольная работа.

Охрана здоровья –3часа

Госпитализация. Амбулаторный прием. Уход за больным на дому.

Жилище – 11 часов

Электробытовые приборы в ванной комнате. Стиральные машины. Правила пользования стиральными машинами. Средства для стирки. Условные обозначения на упаковках. Техника безопасности.

Магазины по продаже электробытовой техники. Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами.

Практическая работа: «Мытьё кафельных стен, чистка раковин». Ручная стирка одежды из различных тканей. Практическая работа: «Ручная стирка одежды из различных тканей». Насекомые и грызуны в доме: виды. Вред. Уход за жилищем. Создание уюта в доме. Убранство жилых комнат.

Одежда и обувь –12часов

Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Практическая работа: «Глажение блузок и рубашек». Выведение пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Практическая работа: «Выведение мелких пятен». Выбор и покупка одежды. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Химчистка. Услуги химчистки. Тестирование за полугодие. Химчистка. Правила приема изделий и выдачи изделий. Экскурсия в школьную прачечную. Значение опрятного вида человека.

Питание –18 часов

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Экскурсия в магазин. Рецепты несложных салатов и холодных закусок. Практическая работа: «Винегрет классический». Практическая работа: «Канapé». Составление меню для горячего ужина. Практическая работа: «Борщ» (2 часа). Правила первой помощи при отравлении. Изделия из теста. Виды теста. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье. Приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Практическая работа: «Приготовление блинов»(2 часа). Практическая работа: «Приготовление печенья» (2 часа).

Транспорт –5 часов

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда. Экскурсия на автовокзал. Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт. Основные маршруты водного транспорта.

Порядок приобретения билетов.

Средства связи – 5часов

Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы. Культура разговора по телефону.

Интернет-связь. Особенности, значение в современной жизни.

Безопасность в сети. Правила и особенности пользования интернетом. Электронная почта. Видеосвязь (скайп). «Мои средства связи» (проект).

Предприятия, организации, учреждения –3 часа

Образовательные организации. Экскурсия в образовательную организацию. Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Экскурсия на предприятие.

Семья –5 часов

Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху. Культура общения юноши и девушки. Тестирование за год. Практическая работа: «Снятие показателей счетчика, расчет стоимости электроэнергии». Практическая работа: «Заполнение квитанция на уплату электроэнергии».

Тематический план по ОСЖ 8 класс

№	Раздел темы	Кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Контрольные работы экскурсии
1	Личная гигиена и здоровье	6	4	1	1
2	Охрана здоровья	3	3		
3	Жилище	11	7	4	
4	Одежда и обувь	12	8	3	1
5	Питание	18	7	10	1
6	Транспорт	5	4		1
7	Средства связи	5	3	2	
8	Предприятия, организации, учреждения	3	1		2
9	Семья	5	2	2	1
	Всего:68 часов		39	22	7

Содержание программы 9 класса (2 часа в неделю)

Личная гигиена и здоровье – 5 часов

Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека. Здоровый образ жизни - одно из условий успеха в жизни человека. Значение физических упражнений: в здоровом теле- здоровый дух. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками. Вводное тестирование.

Охрана здоровья –5 часов

Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности. Порядок выдачи листков нетрудоспособности. Самолечение и его негативные последствия. Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

Жилище –8часов

Насекомые и грызуны в доме. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. Химические средства для борьбы с грызунами и насекомыми. Интерьер жилых помещений. Способы расстановки мебели. Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Практическая работа: «Стирка с помощью стиральной машины»(2 часа).

Одежда и обувь –11часов

Предприятия бытового обслуживания. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви. Профессия обувщик. Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви. Практическая работа: «Определение размеров обуви, примерка одежды и обуви». Обувь и здоровье человека. Практическая работа: «Чистка обуви». Стиль одежды, мода, средства выражения индивидуальности. Выведение пятен в домашних условиях. Практическая работа: «Выведение пятен в домашних условиях». Правила и приемы глажения одежды из различных тканей. Практическая работа: «Глажение одежды».

Питание – 18часов

Организация питания семьи. Режим питания. Приготовление изделий из теста. Рецепты. Практическая работа: «Приготовление теста для пельменей»(2 часа). Домашние заготовки. Виды домашних заготовок(2 часа). Глубокая заморозка овощей и фруктов. Варенье из ягод и фруктов. Правила рационального питания для подростков. Виды продовольственных рынков. Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Рецепты. Практическая работа: «Приготовление отварных макарон». Приготовление традиционных блюд. Рецепты. Русская кухня. Практическая работа: «Молочная овсяная каша с морковью, изюмом и орехами». Виды салатов. Рецепты. Практическая работа: «Винегрет с фасолью»(2 часа).

Транспорт –5часов

Авиационный транспорт. Виды воздушного транспорта. Аэропорты, аэровокзалы. Порядок приобретения билетов. Регистрация рейсов. Стоимость проезда. Практическая работа: «Выбор пункта назначения». Правила безопасного поведения во время взлёта и посадки.

Средства связи –6часов

Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Практическая работа: «Памятка написания письма». Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки. Экскурсия на почту. Денежные переводы. Стоимость отправления.

Предприятия, организации, учреждения –4 часа

Исполнительные органы государственной власти. Муниципальные власти. Структура, назначение. Предприятия области. Профессии рабочих и служащих. Экскурсия на предприятие.

Семья – 6 часов

Семья. Культура межличностных отношений. Экономика домашнего хозяйства. Виды и источники дохода. Практическая работа: «Определение суммы доходов семьи на месяц». Контрольное тестирование за год. Планирование расходов на месяц по отдельным

статьям. Практическая работа: «Составление бюджета семьи».

Тематический план по ОСЖ 9 класс

№	Раздел темы	Кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Контрольные работы экскурсии
1	Личная гигиена и здоровье	5	4		1
2	Охрана здоровья	5	4	1	
3	Жилище	8	5	3	
4	Одежда и обувь	11	6	5	
5	Питание	18	11	6	1
6	Транспорт	5	4	1	
7	Средства связи	6	4	1	1
8	Предприятия, организации, учреждения	4	3		1
9	Семья	6	3	2	1
	Всего:68 часов	68	44	19	5

Описание материально - технического обеспечения образовательной деятельности

Нормативно-правовые документы.

1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении Федерального Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"

Учебно-методическая литература для педагогов

1. Сборник 1 под редакцией Воронковой В.В. М. Владос, 2001 год, 232с.
Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 класс.
2. Картушина Г.Б. Домоводство. Учебное пособие для учащихся вспомогательной школы. Издательство «Просвещение», Москва, 1970г.
3. Азбука домашнего хозяйства /Автор - составитель В.Фадеев /М., «Премьера» 2000г.
4. С.А.Львова СБО развернутое тематическое планирование «Учитель»
5. С.П. Дерябина СБО Контрольно -измерительные материалы « Учитель»
6. Л.А.Бабушкина Поурочные планы для 5 класса « Учитель» 2012
7. С.В.Вахрамеева Технологические карты уроков для 6 класса « Учитель» 2014

Учебные пособия для учащихся.

№ п/п	Название	Автор	Издательство	Год издания	Кол-во экз.	Дата приобретения
1	«Путешествие в мир окружающих предметов»	Ю.Н.Кислякова	Изд.центр «Владос». Москва	2004	1	2014
2	Мир человека. «Посуда. Продукты питания»	С.А.Васильева, В.И. Мирсова	Москва, ОО «Школьная пресса»	2011	1	2014

3	Мир человека. «Профессии»	С.А.Васильева, В.И.Мирсова	Москва, ОО «Школьная пресса»	2011	1	2014
4	Мир человека. «Город. Улица, дом, квартира, мебель»	С.А.Васильева, В.И.Мирсова	Москва, ОО «Школьная пресса»	2011	1	2014
5	Мир человека. «Одежда. Обувь. Головные уборы»	С.А.Васильева, В.И.Мирсова	Москва, ОО «Школьная пресса»	2011	1	2015
6	«Познание окруж. мира. Какие бывают магазины»	И.Б.Нагибина	Москва, ОО «Школьная пресса»	2011	1	2015
7	Мир человека. «Современные профессии»	К.П.Нефедова	Москва, ОО «Школьная пресса»	2011	1	2015
8	«Нравственно - трудовое воспитание школьников»	Л.В.Куцакова	Мозаика - Синтез	2008	1	2015
9	«Праздничные бутерброды»	И.Степанова	Москва, ЭКСМО	2006	1	2015
10	«Золотая энциклопедия хозяйки»	Э.Бежели	АСТ Пресс - книга	2004	1	2015

11	«Большая книга для воспитанных детей»	Г.П.Шалаева	М.Филол о-во слово ЭКСМО	2010	1	2015
12	СБО. Учебное пособие для 9 класса	В.П.Субчева	«Владос»	2013	1	2015
13	СБО. Учебное пособие для 8 класса	В.П.Субчева	«Владос»	2014	1	2015
14	Рабочая тетрадь по СБО для 9 класса	З.Миронюк	«Владос»	2014	1	2015
15	Рабочая тетрадь по СБО для 8 класса	З.Миронюк	«Владос»	2014	1	2015
16	Рабочая тетрадь по СБО для 7 класса	З.Миронюк	«Владос»	2014	1	2015

