

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Тереньгульский лицей при УлГТУ»
муниципального образования «Тереньгульский район» Ульяновской области

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 66F461F6A48377F11C5276E227EBD9033A13116A
Владелец Рукавишников Елен Александровна
Действителен с 12.08.2021 по 12.11.22

Согласовано
Зам. директора по УВР
Приказ от 31.08.22 №98
от 30.08.22
_____ Е.В. Арушанян

Утверждаю
Директор лицея
_____ Е. А. Рукавишникова

**Адаптированная рабочая программа
по основам социальной жизни
для обучающихся 5 класса коррекции**

**программа для обучающихся сумственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
Вариант 1**

**Срок реализации: 2022-2023 учебный год
Год составления: 2022**

Составитель:
Н.Ю. Васильева
учитель высшей категории

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по основам социальной жизни предназначена для обучающихся 5 класса с интеллектуальными нарушениями (вариант 1) и разработана на основе:

- Требований Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция);
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года №1599;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Протокол №4/15 от 22.12.2015 г.;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»,
- Приказа Министерства просвещения РФ от 8 мая 2019 г. N 233 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345”;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 22 ноября 2019 г. N 632 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 18 мая 2020 г. N 249 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального

общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»;

- Приказа Минпросвещения России от 20 мая 2020 № 254 « Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Приказа Минпросвещения России от 23 декабря 2020 года № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года №254;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Учебного плана МОУ «Тереньгульский лицей при УлГТУ» на 2022-2023 учебный год, утвержденного приказом директора лицея от 31.08.2022 № 92;
- Календарного учебного графика МОУ «Тереньгульский лицей при УлГТУ» на 2022-2023 учебный год, утвержденного приказом директора лицея от 31.08.2022 № 91;
- Адаптированной основной образовательной программы начального/основного общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) Муниципального общеобразовательного учреждения «Тереньгульский лицей при УлГТУ», утвержденной директором лицея от 31.08.2022 № 98;
- Рабочей программы воспитания «МОУ «Тереньгульский лицей при УлГТУ» на 2022-2023 учебный год, утвержденной приказом директора от 22.08.2022, №85/1;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) / М-во образования и науки Рос. Федерации. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 365 с.
- Рабочей программы по учебным предметам. ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Вариант 1. 5-9 классы. Русский язык. Чтение. Мир истории. Истории Отечества / Э.В. Якубовская, М.Н. Шишкова, И.М. Бгажнокова. – М.: Просвещение, 2018, - 230 с.

Согласно учебному плану на изучение предмета в 5 классе отводится 68 часов (2 часа в неделю).

В связи с возможностью перехода в данном учебном году на дистанционное обучение будут использоваться следующие типы уроков: онлайн-урок, онлайн-лекция, виртуальная практическая работа, урок-консультация, онлайн-уроки для детей с ОВЗ

Будут применяться следующие виды учебной деятельности: работа с учебной и дополнительной литературой, подготовка сообщений, ответы на вопросы. В связи с этим будут применяться следующие виды контроля: письменный и устный (индивидуальный и групповой), текущий и итоговый.

Программа содержит следующие разделы:

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи учебного предмета, курса
3. Общая характеристика учебного предмета, курса
4. Описание места учебного предмета, курса
5. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета, курса
6. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса
7. Содержание учебного предмета, курса
8. Тематическое планирование
9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Цель и задачи изучения учебного предмета, курса

Цель учебного предмета:

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

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- 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.



Основные направления коррекционной работы:

- основных мыслительных операций;
- наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического мышления;
- зрительного восприятия и узнавания;
- пространственных представлений и ориентации;
- речи и обогащение словаря;
- коррекции нарушений эмоционально-волевой и личностной сферы;
- коррекции индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

Общая характеристика учебного предмета, курса

Личная гигиена и здоровье

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека

Утренний и вечерний туалет. Содержание, правила и приёмы выполнения, значение туалета. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щётка, мочалка, расчёска, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приёмы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода за кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приёмы обрезания ногтей на ногах.

Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее бельё, носки, колготки).

Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приёмы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.

Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.

Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтении, письме, просмотре телепередач, работе на компьютере.

Правила и приёмы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач.

Особенности соблюдения личной гигиены подростками. Правила и приёмы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).

Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Табакокурение и вред, наносимый им здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.

Охрана здоровья

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.

Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зелёного («зелёнки»). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия.

Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

Уход за больным на дому. Переодевание, умывание, кормление больного.

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

Документы, подтверждающие нетрудоспособность. Справка и листок нетрудоспособности.

Жилище

Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики).

Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. Наиболее распространённые болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.

Планирование жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.

Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.

Кухонное бельё. Полотенце, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное бельё (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.

Кухонная мебель. Названия, назначение кухонной мебели.

Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате.

Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; средства для стиральных машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники.

Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже различных видов мебели.

Убранство жилых комнат. Зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат.

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. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

Насекомые и грызуны в доме. Виды грызунов; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами.

Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

Одежда и обувь

Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов в сохранении здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды.

Значение опрятного вида человека

Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей (моли) на одежде. Правила и приёмы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Правила сушки изделий из различных тканей. Чтение условных обозначений на ярлыках одежды. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила их использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приёмы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распоровшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при использовании средствами для выведения пятен.

Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приёма и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.

Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.

Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.

Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года (летняя, зимняя и т.д.); назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.).

Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии.

Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви; их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.

Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приёма и выдачи обуви.

Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

Питание

Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.

Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.

Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).

Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование чёрствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.

Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.

Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.

Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытьё, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.

Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.

Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и её значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.

Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в

продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания. Расчёт стоимости товаров на вес и разлив.

Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.

Приём пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.

Завтрак. Блюда на завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчёт продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.

Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчёт продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервировка стола для обеда. Правила этикета за столом.

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоёное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др., приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста.

Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении. Варенье из ягод и фруктов.

Транспорт

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

Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населённого пункта. Расчёт стоимости проезда.

Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

Средства связи

Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.

Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.

Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.

Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.

Интернет-связь. Электронная почта. Видеосвязь (скайп). Особенности, значение интернет-связи в современной жизни.

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Предприятия, организации, учреждения

Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.

Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

Исполнительные органы государственной власти (города, района). Муниципальные власти. Структура, назначение.

Семья

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

Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др., правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.

Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещение музеев, театров и т.д.

Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др.

Досуг как развитие постоянного интереса к какому либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т.д.

Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.

Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.

Занятия по социально-бытовой ориентировке тесно связаны с уроками русского языка, математики, географии, трудового обучения.

Межпредметные связи:

- ОСЖ – русский язык - закрепление навыков письма при выполнении письменных работ;
- ОСЖ – математика - математический расчёт по формулам при подсчете семейного бюджета, продовольственной корзины, пересылки денежных переводов и т.п.;
- ОСЖ – география - знакомство с географическим расположением мест производства продуктов питания, потребительских товаров, промышленных предприятий;
- ОСЖ – биология - знакомство с работой внутренних органов, принимающих участие в переваривании пищи, производство продуктов и товаров массового потребления;
- ОСЖ – трудовое обучение - выполнение практических заданий по уходу за одеждой.

При работе с обучающимися, имеющими ограниченные возможности здоровья применяются особые коррекционно - развивающие педагогические **технологии**, позволяющие добиваться положительной динамики в обучении и воспитании. Грамотное сочетание традиционных и инновационных технологий обеспечивает развитие у обучающихся познавательной активности, творческих способностей, школьной мотивации в учебно-воспитательном процессе.

На уроках «Основы социальной жизни» используются следующие **методы** урока:

- словесные – рассказ, объяснение, беседа, работа с учебником и книгой
- наглядные – наблюдение, демонстрация, просмотр
- практические – упражнения, карточки, тесты.

Типы уроков:

- урок усвоения новых знаний
- урок коррекции и закрепления нового материала
- урок выработки практических умений
- урок повторения, обобщения и систематизации
- уроки проверки, оценки, коррекции знаний
- комбинированные уроки

К техническим средствам обучения, которые эффективно используются на уроках ОСЖ относятся компьютеры и мультимедиапроектор.

Среди форм подачи материала на уроке с использованием компьютерных технологий применяются:

- компьютерные презентации
- тестирование на компьютере
- работа на интерактивной доске

Формы организации учебного процесса

В программе основным принципом является принцип коррекционной направленности. Особое внимание обращено на коррекцию

имеющихся у обучающегося специфических нарушений. Принцип коррекционной направленности в обучении, принцип воспитывающей и развивающей направленности обучения, принцип научности и доступности обучения, принцип систематичности и последовательности в обучении, принцип наглядности в обучении, принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении и т.д.

Рабочая программа по основам социальной жизни составлена на основе Рабочей программы воспитания «МОУ «Тереньгульский лицей» с учетом распределенных по классам проверяемых требований к результатам освоения Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие обучающихся.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В соответствии с индивидуальным учебным планом, устанавливающим объём недельной нагрузки обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) V-IX классы, примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) «Основы социальной жизни» изучается с 5-го по 9-й классы

Класс	Количество часов	
	В неделю	В год
5	2	68

Настоящая программа рассчитана для обучающихся 5 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1. Занятия по данной программе проводятся в форме урока (40 мин.). Возможно уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков в праздничные дни. На каждый изучаемый раздел отведено, определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться, уменьшаться) на незначительное количество часов, так как обучающиеся коррекционной школы представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление пройденного материала.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета, курса

При изучении данного предмета одновременно с другими задачами решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементы трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию, использованию электроэнергии и другое.

Воспитывается желание, и стремление к приготовлению доброкачественной пищи; творческое отношение к домашнему труду. Обучающиеся учатся соблюдать правила безопасной работы и гигиены труда.

Также на уроках развиваются психические процессы: обоняние, осязание, ловкость, скорость; внимание, наблюдательность, память, находчивость, смекалка, сообразительность, воображение, фантазия, интерес к национальным традициям.

Результативность занятий по этому разделу обеспечивается только при условии - тесной связи учителя с родителями, воспитателями и работниками столовой, обслуживающих обучающихся.

Именно это и является одним из результатов обучения ОСЖ.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты представлены следующими умениями:

- испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользующую социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края страны.

Предметными результатами изучения учебного предмета являются следующие умения:

1-й уровень (минимальный)

- представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
- знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;

- знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения; решение типовых практических задач под руководством педагога 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 средств связи;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);
- знание названий организаций социальной направленности и их назначения.

2-й уровень (достаточный)

- знание способов хранения и переработки продуктов питания;
- составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
- самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
- соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);
- навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
- пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;
- знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчёт расходов и доходов семейного бюджета;
- составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения.

Содержание учебного предмета, курса

Личная гигиена (5 ч)

Правила личной гигиены. Сохранение в чистоте и порядке личных вещей.

Уход за полостью рта.

Сохранение и укрепление зрения.

Обобщение по теме «Личная гигиена» (викторина)

Одежда и обувь (8 ч)

Виды одежды, её назначение.

Виды головных уборов, их назначение.

Повседневный уход за одеждой.

Виды обуви, их назначение.

Уход за обувью.

Мелкий ремонт одежды. Инструктаж по ТБ. П.р. на тему "Пришивание пуговиц".

Мелкий ремонт одежды. Инструктаж по ТБ. П.р. на тему "Пришивание кнопок и крючков".

Обобщение по теме «Одежда и обувь» (викторина)

Питание (11 ч)

Основные продукты питания.

Режим питания.

Место приготовления пищи и оборудование его.

Кухонная посуда и инвентарь.

Сервировка стола.

Приготовление бутербродов.

Формы нарезки овощей. Приготовление салата.

Приготовление винегрета.

Обобщение по теме «Питание» (викторина).

Семья (3 ч)

Семья. Родственные отношения в семье.

Взаимоотношения между членами семьи и взаимопомощь.

Обобщение по теме «Семья» (викторина)

Культура поведения (5 ч)

Осанка при ходьбе, в положении сидя и стоя.

Обращение к старшим и сверстникам при встрече и расставании. Мимика и жесты.

Правила поведения за столом. Вежливые слова.

Формы обращения с просьбой. Ролевая игра «Хочу спросить». Разговор со старшими и сверстниками. Ролевая игра «Беседа взрослых».

Обобщение по теме «Культура поведения» (викторина)

Жилище (6 ч)

Виды жилых помещений.

Варианты квартир и подсобных помещений. Организация рабочего места школьника.

Значение уборки жилых помещений. Периодичность уборки.

Домашний адрес и адрес школы.

Обобщение по теме «Жилище» (викторина)

Транспорт (6 ч)

Виды транспортных средств.

Правила дорожного движения.

Правила поведения на остановке и в общественном транспорте.

Пригородные поезда. Расписание. Оплата проезда.

Инструктаж по ТБ. Экскурсия на автовокзал.

Обобщение по теме «Транспорт» (викторина).

Торговля (8 ч)

Основные виды магазинов. Виды отделов в продовольственных магазинах.

Правила покупки товара в продовольственном магазине. Правила поведения в магазине.

Сюжетно-ролевые игры «Я покупатель», «Покупка продуктов по списку».

Инструктаж по ТБ. Экскурсия в продовольственный магазин.

Обобщение по теме «Торговля» (викторина).

Средства связи (4 ч)

Основные средства связи. Виды почтовых отправлений.

Инструктаж по ТБ. Экскурсия на почту.

Обобщение по теме «Средства связи» (викторина).

Предприятия, организации, учреждения (1 ч)

Детские ясли, детсад, школа. Центр досуговой деятельности. Их назначение. Инструктаж по ТБ. Экскурсия в ЦДТ.

Охрана здоровья (11 ч)

Виды медицинской помощи Вызов врача на дом. Виды медицинских учреждений.
 Виды врачебной помощи. Меры предупреждения глистных заболеваний.
 Первая доврачебная помощь при укусах клещей.
 Первая медицинская помощь при ранах и небольших кровотечениях.
 Инструктаж по ТБ. Экскурсия в поликлинику.
 Обобщение по теме «Охрана здоровья» (викторина).
 Повторительно-обобщающий урок по теме «Повторение за год» (викторина)
 Резерв

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ п/п	Наименование темы \ раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности	Дата	
				План	Факт
1	Личная гигиена	5	Беседа о правилах закаливания организма, обтирания. Совершенствование правил соблюдения личной гигиены. Беседа с опорой на иллюстративный материал - способы ухода за руками и ногами. Приведение примеров косметических средств для ухода за кожей рук, ног.		
1.1-	Правила личной гигиены. Сохранение в чистоте и порядке личных вещей.	2		06.09	
1.2				07.09	
1.3	Уход за полостью рта.	1		13.09	
1.4	Сохранение и укрепление зрения.	1		14.09	
1.5	Обобщение по теме «Личная гигиена» (викторина)	1		20.09	
2	Одежда и обувь	8	Беседа о необходимости ремонта одежды. Знакомство с ремонтом одежды. Беседа о санитарно-гигиенических требованиях и правилах техники безопасности при работе с колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами. Демонстрация мелкого ремонта одежды. Практическая работа Подготовка самостоятельного рассказа о моющих средствах для стирки изделий из хлопчатобумажных и шелковых тканей.		
2.1	Виды одежды, её назначение.	1		21.09	
2.2	Виды головных уборов, их назначение.	1		27.09	
2.3	Повседневный уход за одеждой.	1		28.09	
2.4	Виды обуви, их назначение.	1		04.10	
2.5	Уход за обувью.	1		05.10	
2.6	Мелкий ремонт одежды. Инструктаж по ТБ. П.р. на тему "Пришивание пуговиц".	1		18.10	

			Рассказ о правилах стирки изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей, способах утюжки изделий. Демонстрация(утюжка изделий). Выполнение упражнений.			
2.7	Мелкий ремонт одежды. Инструктаж по ТБ. П.р. на тему "Пришивание кнопок и крючков".	1		19.10		
2.8	Обобщение по теме «Одежда и обувь» (викторина).	1		25.10		
3	Питание	11				
3.1	Основные продукты питания.	1	Беседа о гигиене приготовления пищи, санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи и правилах техники безопасности при работе с режущими инструментами, кипятком. Работа над пониманием способов первичной и тепловой обработки макаронных изделий, круп, овощей, молока и молочных продуктов. Слушание ТБ. Выполнение тренировочных упражнений (определение доброкачественности продуктов и сроков их хранения). Показ –демонстрация правил сервировки стола к ужину.	26.10		
3.2	Режим питания.	1		01.11		
3.3	Место приготовления пищи и оборудование его.	1		02.11		
3.4	Кухонная посуда и инвентарь.	1		08.11		
3.5	Сервировка стола.	1		09.11		
3.6-3.7	Приготовление бутербродов.	2		15.11 16.11		
3.8-3.9	Формы нарезки овощей. Приготовление салата.	2		29.11 30.11		
3.10	Приготовление винегрета.	1		06.12		
3.11	Обобщение по теме «Питание» (викторина)	1			07.12	
4	Семья	3				
4.1	Семья. Родственные отношения в семье.	1	Подготовка самостоятельного рассказа о составе семьи: имя, отчество родителей и близких родственников, их место работы, занимаемой должности. Объяснение прав и обязанностей каждого члена семьи.	13.12		
4.2	Взаимоотношения между членами семьи и взаимопомощь.	1		14.12		
4.3	Обобщение по теме «Семья» (викторина)	1		20.12		
5	Культура поведения	5				

5.1	Осанка при ходьбе, в положении сидя и стоя.	1	Беседа о правилах поведения в общественных местах. Беседа с опорой на иллюстративный материал- понимание правил поведения и мер предосторожности при посещении массовых мероприятий. Составление и разучивание ролевых игр.	21.12	
5.2	Обращение к старшим и сверстникам при встрече и расставании. Мимика и жесты.	1		27.12	
5.3	Правила поведения за столом. Вежливые слова.	1		28.12	
5.4	Формы обращения с просьбой. Ролевая игра «Хочу спросить». Разговор со старшими и сверстниками. Ролевая игра «Беседа взрослых».	1		10.01	
5.5	Обобщение по теме «Культура поведения» (викторина)	1		11.01	
6	Жилище	6			
6.1	Виды жилых помещений.	1	Беседа с опорой на иллюстративный материал- гигиенические требования к жилому помещению, раскрытие основных правил организации рабочего места школьника.	17.01	
6.2-6.3	Варианты квартир и подсобных помещений. Организация рабочего места школьника.	2		18.01 24.01	
6.4	Значение уборки жилых помещений. Периодичность уборки.	1		25.01	
6.5	Домашний адрес и адрес школы.	1		31.01	
6.6	Обобщение по теме «Жилище» (викторина).	1	Совершенствование знаний о санитарно-гигиенических требованиях и правилах техники безопасности при работе с пылесосом. Беседа об уходе за полом в зависимости от покрытия. Просмотр фильма о комнатных растениях. Беседа с опорой на иллюстративный материал об известных комнатных растениях, их значении, правилах ухода, допустимом количестве в квартире.	01.02	
7	Транспорт	6			
7.1	Виды транспортных средств.	1	Беседа об основных транспортных средствах. Упражнения в определении наиболее рациональных маршрутов при передвижении по городу. Просмотр фильма о правилах пользования городским транспортом. Знакомство с алгоритмом порядка приобретения билетов. Подготовка самостоятельного рассказа о порядке приобретения билетов. Составление плана безопасного маршрута на тему «Дорога в школу»	07.02	
7.2	Правила дорожного движения.	1		08.02	
7.3	Правила поведения на остановке и в общественном транспорте.	1		14.02	
7.4	Пригородные поезда. Расписание. Оплата проезда.	1		15.02	
7.5	Инструктаж по ТБ. Экскурсия на автовокзал.	1		28.02	
7.6	Обобщение по теме «Транспорт» (викторина).	1		01.03	

			Викторина на тему «Безопасные и качественные дороги»		
8	Торговля	8			
8.1-8.2	Основные виды магазинов. Виды отделов в продовольственных магазинах.	2	Беседа об основных видах продовольственных магазинов, их отделах.	07.03 14.03	
8.3-8.4	Правила покупки товара в продовольственном магазине. Правила поведения в магазине.	2	Просмотр фильма о видах и стоимости различных товаров.	15.03 21.03	
8.5-8.6	Сюжетно-ролевые игры «Я покупатель», «Покупка продуктов по списку».	2	Подготовка самостоятельного рассказа порядке приобретения товаров.	22.03 28.03	
8.7	Инструктаж по ТБ. Экскурсия в продовольственный магазин.	1		29.03	
8.8	Обобщение по теме «Торговля» (викторина).	1		04.04	
9	Средства связи	4			
9.1	Основные средства связи. Виды почтовых отправлений.	1	Беседа об основных средствах связи, видах почтовых отправлений.	05.04	
9.2	Инструктаж по ТБ. Экскурсия на почту.	1	Объяснение о порядке отправки писем, посылок, бандеролей, денежных переводов, телеграмм.	18.04	
9.3	Виды писем. Написание адреса на конверте. Составление текстов телеграмм	1	Экскурсия на почту.	19.04	
9.4	Обобщение по теме «Средства связи» (викторина).	1	Работа над пересказом о порядке отправки писем, посылок, бандеролей, денежных переводов, телеграмм.	25.04	
10	Предприятия, организации, учреждения	1			
10.1	Детские ясли, детсад, школа. Центр досуговой деятельности. Их назначение. Инструктаж по ТБ. Экскурсия в ЦДТ.	1	Беседа о видах детских учреждений и их назначении. Подготовка самостоятельного рассказа о правилах поведения в детских учреждениях. Экскурсия в МУ ДО «Тереньгульский ЦДТ».	26.04	
11	Охрана здоровья	11			
11.1	Виды медицинской помощи Вызов врача на дом. Виды медицинских учреждений.	1	Беседа о назначении поликлиник, аптек, больниц, о порядке записи к врачу, приобретении лекарств, вызове "скорой помощи", о порядке вызова врачей-специалистов.	02.05	
11.2	Виды врачебной помощи. Меры предупреждения глистных заболеваний.	1	Работа над описанием функций основных врачей-специалистов.	03.05	
11.3	Первая доврачебная помощь при укусах клещей.	1		10.05	
11.4	Первая медицинская помощь при ранах и небольших кровотечениях.	1	Подготовка самостоятельного рассказа по плану об	16.05	

11.5	Инструктаж по ТБ. Экскурсия в поликлинику.	1	отличительных свойствах медицинского обслуживания на дому от амбулаторного приема и амбулаторного лечения от стационарного. Демонстрация образца наложения повязки. Выполнение тестирования.	17.05	
11.6	Обобщение по теме «Охрана здоровья» (викторина).	1		23.05	
11.7	Повторительно-обобщающий урок по теме «Повторение за год» (викторина)	1		24.05	
11.8-11.11	Резерв	4		30.05 31.05	

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Учебно-методическое обеспечение
1	ОСЖ 5 класс: учеб. для общеобразоват. организаций, реализующих адапт. основные общеобразоват. программы / авт. – сост. О.Б. Жестовская. – М.: Просвещение, 2017. – 136 с.: ил.
	Материально-техническое обеспечение и учебно-практическое оборудование
2.	Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике примерной программы
3.	Знакомство с профессиями. (CD-диск)
4.	Экология. Правила поведения в природе или пять лесных заповедей. (CD-диск)
5.	Анатомия для детей. (CD-диск)
6.	Библиотека фотоизображений. (Учебное пособие по русскому языку в начальной школе, для словарно-логических упражнений)
7.	Окружающий мир. Природа и человек. Растения и грибы. Животные. / комплект динамических раздаточных пособий для начальной школы.
8.	Игровой набор Фрёбеля / серия «Праздники».

9.	Окружающий мир. Растения и животные. Дорожные знаки / комплект динамических раздаточных пособий для начальной школы
10.	Вокруг света / игровой набор, настольно-печатная игра
	Учебно-методическое пособие
11.	Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы: пособие для учителя/ С.А. Львова. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2017. – 136 с.: ил. – (Коррекционная педагогика).
12.	Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. 5-9 классы: пособие для учителя/ под редакцией А.М. Щербаковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2017. – 304 с.: ил. – (Коррекционная педагогика).
13.	Социально-бытовая ориентировка в специальной (коррекционной) образовательной школе VIII вида: пособие для учителя/ В.В. Воронкова, С.А. Казакова. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2017. – 247 с. – (Коррекционная педагогика).