

ОГЛАВЛЕНИЕ

IПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………………………3-4

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ……………………………………………. 4-6

III.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ…………………………………………. 6-7

IV.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ…………………………………… 7-8

V.ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ……………………………………………8-12

V.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА…………………………………………………………………….. 12

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

 Рабочая программа учебного предмета (курса) «Основы социальной жизни» для 7 класса составлена на основе ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерством образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года №1599; 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; Положение о рабочей программе учебного предмета (курса) ГБОУ «Республиканский центр образования».

 Рабочая программа адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

 Учебный предмет «Основы социальной жизни» является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни»» в 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

 Коррекционные занятия по предмету «Основы социальной жизни» направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня развития обучающихся.

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;

- коррекция личностного развития ребёнка и подготовка его к самостоятельной жизни.

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

 Программа рассчитана на обучающихся с пятого по девя­тый классы. Это позволяет учителю, соблюдая принципы система­тичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать опыт обучающихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навы­ков и формирования новых.

 Коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся на уроках «Основы социальной жизни» заключается в следующем:

-коррекции познавательной деятельности учащихся путем систематического и целенаправленного воспитания;

-развитие аналитических способностей, умений сравнивать, обобщать; формирование умения ориентироваться в задании, планировать работу; контролировать свои действия;

-коррекции ручной моторики; улучшения зрительно-двигательной координации;

-развитие зрительной памяти, внимания, наблюдательности, образного мышления, представления и воображения.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

 Личная гигиена подростка.

Особенности личной гигиены в жизни подростка.

Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.

Особенности ухода за кожей лица, волосами. Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные. Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.

 Одежда и обувь.

Значение продления срока служения одежды.

 Виды штопки, наложение заплат. Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей, стирка изделий из шелка в ручную. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.

 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).

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.

Культура поведения.

Культура поведения межличностных отношений (дружба и любовь; культура поведения влюбленных; выбор спутника жизни; готовность к браку; планирование семьи).

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

Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров. 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.

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.

Транспорт.

Городской транспорт. Виды городского транспорта. Междугородний железнодорожный транспорт. Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Водный транспорт. Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

Торговля.

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 (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив. Рынки. Виды продовольственных рынков. Основное отличие рынка от магазина.

Средства связи.

 Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования. Почта. Работа почтового отделения связи "Почта России". Бандероли. 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 в современной жизни.

Медицинская помощь.

Виды доврачебной помощи, измерение температуры, обработка ран при микротравмах (неглубокий порез, ссадины, ушибы укусы насекомыми и др.).

Лекарственные растения в домашней аптечке. Первая медицинская помощь при травмах: вывих, перелом, наложение повязки на раны.

 Меры по предупреждению переломов

Учреждения, организации и предприятия.

Промышленные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села.

Сельскохозяйствен­ные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села.

Контрольное тестирование

Содержание разделов.

7 класс

(1 час в неделю)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела | Количество часов |
| 1. | Личная гигиена подростка. | 2 |
| 2. | Одежда и обувь. | 5 |
| 3. | Питание. | 4 |
| 4. | Семья. | 2 |
| 5. | Культура поведения. | 2 |
| 6. | Жилище. | 4 |
| 7. | Транспорт. | 2 |
| 8. | Торговля. | 4 |
| 9. | Средства связи. | 2 |
| 10. | Медицинская помощь. | 4 |
| 11. | Учреждения, организации и предприятия. | 2 |
| 12. | Контрольное тестирование. | 1 |
| 13. | Итого: | 34 |

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

 1. 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 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 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 средств связи;

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

знание названий организаций социальной направленности и их назначения;

 2. Достаточный уровень:

-знание способов хранения и переработки продуктов питания;

-составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;

-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);

-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.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы. |
| Всего | к/работы | Практ/работы |
| 1. | Личная гигиена подростка. | 2 |  |  | [http://www.int-edu.ru](http://www.int-edu.ru/) |
| 2. | Одежда и обувь. | 5 | 1 | 1 | [http://www.rfh.ru](http://www.rfh.ru/) |
| 3. | Питание. | 4 |  |  | [http://www.gnpbu.ru](http://www.gnpbu.ru/) |
| 4. | Семья. | 2 |  |  | [http://www.rsl.ru](http://www.rsl.ru/) |
| 5. | Культура поведения. | 2 | 1 |  |  |
| 6. | Жилище. | 4 |  | 1 | [http://www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru/) |
| 7. | Транспорт. | 2 |  |  | [http://www.int-edu.ru](http://www.int-edu.ru/) |
| 8. | Торговля. | 4 | 1 | 1 | [http://www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru/)  |
| 9. | Средства связи. | 2 |  |  |  |
| 10. | Медицинская помощь. | 4 |  | 1 |  |
| 11. | Учреждения, организации и предприятия. | 2 |  |  |  |
| 12. | Контрольное тестирование. | 1 | 1 | 1 |  |
| 13. | Итого: | 34 | 4 |  |  |

V.ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| Всего | контрольные работы | практические работы |
|  | **Личная гигиена подростка (мальчика и девочки) – 2 часа.** |  |  |  |  |
| 1. |  Особенности личной гигиены в жизни подростка. Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.  | 1 |  |  | [http://www.int-edu.ru](http://www.int-edu.ru/) |
| 2. | Особенности ухода за кожей лица, волосами. Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные . Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.  | 1 |  | 1 | [http://www.rfh.ru](http://www.rfh.ru/) |
|  | **Одежда и обувь – 5 часов.** |  |  |  |  |
| 3. | Значение продления срока служения одежды.  | 1 |  |  | [http://www.rsl.ru](http://www.rsl.ru/) |
| 4. |  Виды штопки, наложение заплат. Практическая работа, пришить пуговицу, поставить заплатку. | 1 | 1 | 1 | [http://www.rfh.ru](http://www.rfh.ru/) |
| 5. | Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей, стирка изделий из шелка в ручную.  | 1 |  |  | [http://www.gnpbu.ru](http://www.gnpbu.ru/) |
| 6. | Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды.  | 1 |  | 1 | [http://www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru/)  |
| 7. | Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной. | 1 | 1 |  | [http://www.rsl.ru](http://www.rsl.ru/) |
|  | **Питание – 4 часа.** |  |  |  |  |
| 8. | Виды питания.  | 1 |  |  | [http://www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru/) |
| 9. | Значение первых, вторых блюд и их приготовление из овощей, рыбных и мясных продуктов.  | 1 |  |  | [http://www.int-edu.ru](http://www.int-edu.ru/) |
| 10. | Использование механических и электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи. | 1 |  |  | [http://www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru/)  |
| 11. |  Меню завтрака, обеда, полдника, ужина на день, неделю. Составление меню на день. | 1 |  | 1 | [http://www.rsl.ru](http://www.rsl.ru/) |
|  | **Семья – 2 часа.** | 1 |  |  |  |
| 12. | Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми-умы­вание, одевание, обувание, причесывание. | 1 |  |  | [http://www.rsl.ru](http://www.rsl.ru/) |
| 13. | Помощь в соблюдении чистоты и порядка в комнате, квартире, доме. | 1 |  | 1 |  |
|  | **Культура поведения- 2 часа.** |  |  |  |  |
| 14. | Правила приема приглашения в гости и формы отказа. Сюжетно – ролевая игра «Приглашение в гости». Вежливые формы отказа или приема приглашения. | 1 |  | 1 | [http://www.rfh.ru](http://www.rfh.ru/) |
| 15. | Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа), подарки. | 1 | 1 |  | [http://www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru/)  |
|  | **Жилище – 3 часа.**  |  |  |  |  |
| 16. | Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. | 1 |  |  | [http://www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru/) |
| 17. | Подготовка квартиры и дома к зиме, лету. Санитарная обработка помещения в случае необходимости.  | 1 |  |  | [http://www.rsl.ru](http://www.rsl.ru/) |
| 18. | Уход за полом, в зависимости от покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум, ковер), средства ухода за полом. | 1 |  |  | [http://www.int-edu.ru](http://www.int-edu.ru/) |
|  | **Транспорт – 2 часа.** |  |  |  |  |
| 19. |  Междугородний железно­дорожный транспорт. Вокза­лы. Их назначение и основ­ные службы. Справочная служба вокзалов. Расписа­ние поездов. | 1 |  |  | [http://www.rsl.ru](http://www.rsl.ru/) |
| 20. |  Виды пассажирских ваго­нов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Формы приобретения же­лезнодорожных билетов. Виды камеры хранения бага­жа. Порядок сдачи и получе­ния его. | 1 |  |  | [http://www.gnpbu.ru](http://www.gnpbu.ru/) |
|  | **Торговля - 4 часа.** |  |  |  |  |
| 21. | Универмаги и универсамы, их назначение.  | 1 |  |  | [http://www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru/) |
| 22. | Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров.  | 1 |  |  | [http://www.int-edu.ru](http://www.int-edu.ru/) |
| 23. |  Порядок приобретения: выбор товара, рассматривание, выяснение назначения, принципа действия; примерка одежды, обуви, головного убора; оплата в кассе, получение чека, сдачи. Хранение чека или его копии.  | 1 |  | 1 | [http://www.gnpbu.ru](http://www.gnpbu.ru/) |
| 24. |  Отделы, распродажа товаров по сниженным ценам, прием товаров у населения.  | 1 |  |  | [http://www.rsl.ru](http://www.rsl.ru/) |
|  | **Средства связи- 2 часа.** |  |  |  |  |
| 25. | Виды бандеролей (простая, заказная, ценная, с уведомлением). Порядок их отправления. Упаковка. Стоимость. | 1 | 1 | 1 | [http://www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru/) |
| 26. |  Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления. . Посылки, бандероли, отправляемые наложенным платежом. | 1 |  |  | [http://www.int-edu.ru](http://www.int-edu.ru/) |
|  | **Медицинская помощь – 4 часа.** |  |  |  |  |
| 27. |  Виды доврачебной помощи, измерение температуры, обработка ран при микротравмах (неглубокий порез, ссадины, ушибы укусы насекомыми и др.). | 1 |  |  | [http://www.rsl.ru](http://www.rsl.ru/) |
| 28. |  Лекарственные растения в домашней аптечке.  | 1 |  | 1 | [http://www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru/)  |
| 29. |  Первая медицинская помощь при травмах: вывих, перелом, наложение повязки на раны.  | 1 |  |  | [http://www.rsl.ru](http://www.rsl.ru/) |
| 30. |  Меры по предупреждению переломов. | 1 |  |  | [http://www.gnpbu.ru](http://www.gnpbu.ru/) |
|  | **Учреждения, организации и предприятия-2 часа.** |  |  |  | [http://www.int-edu.ru](http://www.int-edu.ru/) |
| 31. | Промышленные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села. | 1 |  |  | [http://www.rfh.ru](http://www.rfh.ru/) |
| 32. | Сельскохозяйствен­ные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села. | 1 |  |  | [http://ditionary.fio.ru](http://ditionary.fio.ru/) |
| 33. | Контрольное тестирование по разделам:«Личная гигиена», «Питание», «Одежда и обувь», «Транспорт», «Жилище», «Культура поведения», «Медицинская помощь», «Учреждения, организации и предприятия». | 1 | 1 |  | [http://www.int-edu.ru](http://www.int-edu.ru/) |
| 34. | Итоговый урок. Повторение пройденных тем. Разъяснить правила безопасного поведения во время летнего отдыха. Соблюдение правил на водоемах. | 1 |  |  |  |
|  | **Итого:** | **34** | **5** | **9** |  |

**V. Учебно- методическое обеспечение образовательного процесса.**

1. Воронкова В.В. «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательный учреждений VIII вида. ВЛАДОС, 2018год.

2. Львова С.А. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы: Пособие для учителя /С. А. Львова/ ВЛАДОС, 2013 год – 136 с.

Дополнительный список литературы

 3. Веретенников И.В. Методика коррекционно-развивающей работы: Социально-бытовое ориентирование, М., 2000 год.

 4. Воронкова В.В. «Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида»: пособие для учителя / В.В. Воронкова, С.А. Казакова/.- М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006 год – 247 с.

 5. Воронкова В.В. «Обучение и воспитание детей во вспомогательной школе» Школа-Пресс, 1994 год.

 6. Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Методическое пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2018 год – 92 с.

 7 . Девяткова Т. А., Кочетова Л.Л., Петрикова А.Г., Платонова Н. М, Щербакова А.М. «Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательной школы VIII вида»: Пособие для учителя /под редакцией А.М. Щербаковой/- М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2005 год.