

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

*Приложение  
к адаптированной основной общеобразовательной программе  
образования обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1),  
утв. приказом № 1 от 31 августа 2020 г.*

**Рабочая программа**  
Основы социальной жизни, 5 класс

ГО Верхотурский, 2020 г.

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа предмета «Основы социальной жизни» составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15, 1 вариант.

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

**Задачи:**

- 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.

## **2. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися**

Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у обучающихся с нарушением интеллекта необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, умения пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. В процессе обучения учащимися усваиваются морально-этические нормы поведения, вырабатываются навыки общения с людьми.

Соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала используется опыт учащихся как база для расширения знаний, совершенствуются имеющиеся у них умения и навыки и формируются новые. В зависимости от задач урока и оснащения кабинета используются разные формы организации деятельности обучающихся. Это позволяет каждому ученику независимо от его интеллектуальных и физических возможностей овладеть основными способами ухода за одеждой, обувью, приготовления пищи, научиться составлять деловые бумаги, заполнять разного рода бланки и т.д.

На занятиях отводится время для изучения правил техники безопасности, формирования умения пользоваться нагревательными электрическими и механическими бытовыми приборами, приспособлениями, колющими и режущими инструментами, а также развиваются навыки обращения со стеклянной посудой, кипятком и т.д. Постоянно ведется работа по приучению обучающихся к соблюдению санитарно-гигиенических требований во время выполнения различных практических работ, доводя их до навыка.

### 3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану на предмет «Основы социальной жизни» в 5 классе выделено – 1 час в неделю, 34 часа в год.

В случае карантина, активированных дней и других непредвиденных обстоятельств реализация образовательной программы может быть организована с применением дистанционных образовательных технологий на основании приказа образовательной организации.

### 4. Тематический план курса «Основы социальной жизни», 5 класс

№ п/п	Тема раздела	Кол- во часов
1.	Введение. Предмет ОСЖ	1
2.	Личная гигиена и здоровье	3
3.	Одежда и обувь	5
4.	Питание	15
5.	Семья	2
6.	Жилище	2
7.	Транспорт	2
8.	Средства связи	1
9.	Предприятия, организации, учреждения	1
10.	Охрана здоровья	1
11.	Итоговая контрольная работа	1
	Итого:	34

### 5. Содержание учебного предмета ОСЖ, 5 класс

№	Наименование раздела	Краткая характеристика содержания раздела
1.	Введение. Предмет ОСЖ	Определение понятия ОСЖ
2.	Личная гигиена и здоровье	<i>Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.</i> <i>Утренний и вечерний туалет:</i> содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей. <i>Гигиена зрения.</i> Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения

		<p>К зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером. Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения.</p> <p>Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач</p>
3.	Одежда и обувь	<p><i>Одежда.</i> 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.</p> <p><i>Значение опрятного вида человека.</i></p> <p><i>Уход за одеждой.</i> Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.</p> <p><i>Обувь.</i> Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.).</p> <p><i>Уход за обувью.</i> 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.</p> <p><i>Обувь и здоровье человека.</i> Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.</p> <p><i>Магазины по продаже одежды.</i> Специализированные магазины по продаже одежды.</p> <p><i>Магазины по продаже различных видов обуви.</i> Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии.</p>
4.	Питание	<p><i>Организация питания семьи.</i> Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания.</p> <p><i>Приготовление пищи.</i> Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.</p> <p>Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.</p> <p>Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.</p> <p>Овощи. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка.</p> <p>Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред.</p> <p>Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.</p> <p><i>Прием пищи.</i> Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Блюда из</p>

		<p>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 расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.</p> <p><i>Магазины по продаже продуктов питания.</i> Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности).</p>
5.	Семья	<i>Родственные отношения в семье.</i> Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Взаимоотношения между родственниками.
6.	Жилище.	<i>Общее представление о доме.</i> Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес.
7.	Транспорт	<p><i>Городской транспорт.</i> Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.</p> <p>Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.</p>
8.	Средства связи	<i>Основные средства связи:</i> почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.
9.	Предприятия, организации, учреждения	<i>Образовательные учреждения.</i> Дошкольные образовательные учреждения. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.
10.	Охрана здоровья	<i>Виды медицинской помощи:</i> доврачебная и врачебная.
11.	Итоговая контрольная работа.	<i>Проверка ЗУН</i>

## 6. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### *Личностные результаты:*

- Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.
- Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

- Сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
- Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

***Предметные результаты:***

<b>Уровни освоения предметных результатов</b>	
<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>
<p>представления о разных группах продуктов питания; приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;</p> <p>представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;</p> <p>знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;</p> <p>знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;</p> <p>знание названий торговых организаций, их видов и назначения;</p> <p>совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;</p> <p>представления о различных видах средств связи;</p> <p>знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);</p>	<p>знание способов хранения и переработки продуктов питания; самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд; самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;</p> <p>соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т. д.;</p> <p>соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;</p> <p>некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, мытье посуды и т. п.);</p> <p>навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);</p> <p>пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач.</p>

***Базовые учебные действия***

<b>БУД</b>	<b>По окончании 5 класса у обучающихся будут сформированы умения</b>
<b>Коммуникативные учебные действия</b>	- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);

	- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.
<b>Регулятивные учебные действия</b>	- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
	- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность
	- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;

#### 7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b><i>I. Учебники</i></b>		
1.		% обесп.
<b><i>II. Технические средства обучения</i></b>		
1.	Интерактивная доска с проектором	1
2.	Компьютер в сборке	1
<b><i>III. Учебная мебель</i></b>		
1.	Комплекты растущей мебели	12
2.	Шкафы	3
3.	Многофункциональный комплекс преподавателя	1
4.	Стол письменный	1
<b><i>IV. Учебное оборудование</i></b>		

#### 8. Календарно - тематический план: основы социальной жизни, 5 класс

№	Тема раздела, урока	Кол- во часов	Дата проведе ния	Основные виды учебной деятельности
	<b>Введение. Предмет ОСЖ.</b>	<b>1</b>		
1.	Предмет ОСЖ	1	07.09	Введение в предмет: определение значения понятия Основы социальной жизни. Чертеж и заполнение таблицы – формулировка понятия. Работа с презентацией, выполнение заданий на карточках.

	<b>Личная гигиена и здоровье</b>	<b>3</b>		
2.	Личная гигиена.	1	14.09	Словарная работа – Личная гигиена. Беседа о правилах личной гигиены в течение дня, предметах и средствах личной гигиены, игра «Найди лишнее», выполнение задания на карточках.
3.	Личные вещи.	1	21.09	Беседа о содержании в чистоте и порядке личных (индивидуального пользования) вещей (носовой платок, зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце). Игра «Да или нет» – правила личной гигиены в течение дня, выполнение задания на карточках, в тетрадах.
4.	Гигиена зрения. Значение зрения в жизни человека.	1	28.09	Словарная работа – Гигиена, зрение. Беседа о правилах бережного отношения к зрению при чтении, письме, просмотре телепередач, выполнение гимнастики для глаз. Практические упражнения по установке настольной лампы на рабочем месте
	<b>Одежда и обувь</b>	<b>5</b>		
5.	Одежда, головные уборы, обувь в жизни человека. Виды, назначение, значение.	1	05.10	Беседа о значении одежды в жизни человека. Рисование по заданию, выполнение заданий по карточкам. Упражнения в классификации предметов одежды по назначению
6.	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой.	1	12.10	Беседа о правилах и приемах Практическая работа: чистка одежды возможными способами Упражнения в классификации предметов одежды по назначению
7.	Правила и приемы повседневного ухода за обувью.	1	19.10	Беседа о значении обуви в жизни человека. Рисование по заданию, выполнение заданий по карточкам. Упражнения в классификации предметов одежды по назначению Практическая работа: чистка обуви возможными способами
8.	Магазины по продаже одежды и обуви	1	09.11	Работа с презентацией, запись информации и выполнение заданий по карточкам. Практические упражнения по уходу за обувью
9.	Одежда, обувь и здоровье человека.	1	16.11	Беседа о значении опрятного вида человека. Работа с презентацией, запись информации и выполнение заданий по карточкам
	<b>Питание</b>	<b>15</b>		
10.	Значение питания в жизни и деятельности людей.	1	23.11	Словарная работа – Питание, режим. Беседа о влиянии правильного питания на здоровье человека. Режим питания. выполнение заданий на карточках, задание в тетради Решение задач и заданий по карточкам
11.	Кухня, её оборудование.	1	30.11	Беседа о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи. Упражнения по подбору кухонной и столовой



				посуды, выполнение заданий по карточкам. Чтение правил техники безопасности, чтение инструкционной карты, заваривание чая.
12.	Виды посуды.	1	07.12	Беседа о видах посуды: Кухонная посуда, приборы и приспособления – назначение. Столовая посуда, приборы – назначение. Чайная посуда. Упражнения по подбору кухонной и столовой посуды, выполнения заданий по карточкам
13.	Чай. Правила заваривания чая.	1	14.12	Чтение правил техники безопасности в обращении с кипятком, чтение инструкционной карты, заваривание чая.
14.	Сервировка стола к завтраку с учётом меню.	1	21.12	Чтение меню, сервировка стола с учётом меню, уборка и мытьё посуды. Практическая работа: Правила мытья и чистки посуды
15.	Приготовление блюда, не требующего тепловой обработки. Витаминный салат.	1	28.12	Чтение рецепта приготовления блюда и подбор продуктов. Правила т/б с ножом, механическим оборудованием. Приготовление салата.
16.	Приготовление салата или винегрета (варёные овощи, варка яиц)	1	11.01	Составление ПОП соблюдения правил т/б при работе с ножом, Очистка и нарезка овощей, приготовление блюда. Практическая работа
17.	Бутерброды (простые, сложные, открытые, закрытые), их приготовление.	1	18.01	Нарезка хлеба по заданной форме, приготовление бутербродов. Практическая работа Правила т/б в работе с ножом
18.	Бутерброды (простые, сложные, открытые, закрытые), их приготовление.	1	25.01	Нарезка хлеба по заданной форме, приготовление бутербродов. Практическая работа Правила т/б в работе с ножом
19.	Приготовление сухариков.	1	01.02	Нарезка хлеба мелким кубиком. Правила безопасной работы.
20.	Яйца отварные.	1	08.02	Чтение правил техники безопасности в обращении с кипятком, чтение инструкционной карты. Практическая работа
21.	Яичница.	1	15.02	Чтение правил техники безопасности в обращении с электрооборудованием, чтение инструкционной карты, подбор продуктов по рецепту, приготовление блюда
22.	Приготовление гренок.	1	01.03	Чтение рецепта, подбор продуктов по рецепту, приготовление блюда
23.	Магазины по продаже продуктов питания.	1	15.03	Работа с презентацией, беседа об основных отделах в продуктовых магазинах, запись информации и выполнение заданий по карточкам
24.	Питание в жизни человека	1	22.03	Выполнение заданий по теме (самостоятельная работа)
	<b>Семья</b>	<b>2</b>		
25.	Семья. Состав семьи. Родственные	1	29.03	Словарная работа, выполнение заданий на карточках, в тетради (Запись

	отношения в семье ( <i>мать, отец, сестра, брат, бабушка, дедушка</i> ).			имени, отчества, фамилии каждого члена семьи, их дней рождения).
26.	Семья. Взаимоотношения между родственниками.	1	05.04	Словарная работа – Семья, родственники. Выполнение заданий на карточках, в тетради
	<b>Жилище</b>	<b>2</b>		
27.	Дом.	1	12.04	Работа с презентацией, беседа о типах жилых помещений в городе и сельской местности, видах жилья (собственное и государственное), запись информации и выполнение заданий по карточкам
28.	Домашний почтовый адрес.	1	19.04	Работа с презентацией, выполнение практического задания - Нахождение адресата по его адресу. Чтение названий улиц, номеров домов, квартир.
	<b>Транспорт</b>	<b>2</b>		
29.	Виды городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.	1	26.04	Работа с презентацией, беседа о видах городского транспорта, правилах поведения в городском транспорте, выполнение задания на карточках
30.	Проезд из дома в школу.	1	17.05	Работа с презентацией, выполнение задания: выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.
	<b>Средства связи</b>	<b>1</b>		
31.	Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер.	1	24.05	Работа с презентацией, беседа о назначении, особенностях использования средства связи, выполнение заданий на карточках, в тетради
	<b>Предприятия, организации, учреждения</b>	<b>1</b>		
32.	Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения.	1	26.05	Работа с презентацией, беседа об образовательных, дошкольных образовательных учреждениях, Выполнение заданий на карточках, в тетради
	<b>Охрана здоровья</b>	<b>1</b>		
33.	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.	1	27.05	Работа с презентацией, беседа о видах медицинской помощи (доврачебная и врачебная). Выполнение заданий на карточках, в тетради
34.	<b>Итоговая контрольная работа</b>	<b>1</b>	28.05	Выполнение заданий в контрольной работе