# Основы социальной жизни

5 класс

(68 ч в год, 2 ч в неделю)

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» предназначена для учащихся 5 классов с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) и разработана на основе следующих документов:

* Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
* Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;
* Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

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 социу- ме.

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.

## Общая характеристика учебного предмета

Курс «Основы социальной жизни» направлен на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышения уровня общего развития учащихся.

Настоящая программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей учащихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объёма сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушением интеллекта необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомиться с

предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придётся обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь.

Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей и т. д. «Питание» - один из важнейших разделов, который решает очень нужные задачи: расширение кругозора детей о значении питания в жизни и деятельности человека; формирование знаний о разнообразии пищи, её целебных свойствах, о необходимости пищи для роста и развития детского организма, о культуре питания; формирование умений определить простейшими приёмами экологически чистые продукты: приготовить блюда, эстетически оформить, проявить элементы творчества при создании новых вариантов кулинарных рецептов и украшение их.

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; развитие обоняния, осязания, ловкости, внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, сообразительности, воображения, фантазии, интереса к национальным традициям. Таким образом, происходит повышение уровня обучаемости, а овладение материалом прошлых лет постоянно используется и закрепляется, переходя в прочные умения и навыки. Каждый раздел программы имеет свое продолжение с 5 по 9 класс, за исключением раздела «Экономика домашнего хозяйства», который изучается с 8 класса.

Курс «Основы социальной жизни» тесно связан с уроками русского языка (закрепление навыков письма при выполнении письменных работ), математики (математический расчет по формулам при подсчете семейного бюджета, продовольственной корзины, пересылки денежных средств и т.п.), географии (знакомство с географическим расположением мест производства продуктов питания, потребительских товаров, промышленных предприятий), биологии (знакомство с работой внутренних органов, принимающих участие в переваривании пищи, производство продуктов и товаров массового потребления), трудового обучения (выполнение практических заданий по уходу за одеждой).

Обучение носит коррекционную и практическую направленность, что определяется содержанием и структурой учебного предмета.

При изучении курса "Основы социальной жизни" используется разноуровневый подход к формированию знаний с учетом психофизического развития, и индивидуальных особенностей учеников.

Основными формами и методами обучения являются практические работы, сюжетно- ролевые игры, беседы; широко используются наглядные средства обучения, демонстрация учебных кинофильмов, презентаций и др.

В зависимости от задач урока используются разные формы организации практических работ, как коллективные (бригадные), так и индивидуальные (выполнение учениками всех операций под руководством учителя).

На занятиях отводится время для изучения правил техники безопасности, формирования умений пользоваться нагревательными электрическими и механическими бытовыми приборами и приспособлениями, колющими и режущими инструментами, а также навыкам обращения со стеклянной посудой, кипятком и т. д.

## Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» изучается с 5 класса. Входит в предметную область «Человек и общество», относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В 5 классе в компоненте обязательной части к 1 часу в неделю добавлен еще 1 час из часов, формируемых участниками образовательных отношений, следовательно, в неделю отведено 2 часа, 68 часов в год.

## Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Изучение «Основ социальной жизни» в 5-9 классах направлено на достижение обучающимися личностных и предметных результатов.

Личностные результаты освоения программы включают индивидуально- личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

## К личностным результатам освоения программы относятся:

* 1. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
  2. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
  3. развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
  4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
  5. овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
  6. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
  7. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
  8. принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
  9. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
  10. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
  11. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
  12. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

## К предметным результатам освоения программы относятся:

1. Умение принимать посильное участие в повседневных делах дома (приготовление пищи, уборка, стирка, глажение, чистка одежды, обуви, сервировка стола и др.)
2. Умение использовать в домашнем хозяйстве бытовую технику, химические средства, инструменты, лекарства и др., соблюдая правила безопасности.
3. Представления об окружающих людях: профессиональные роли – учитель, врач, повар, продавец, водитель и др.; социальные роли – пассажир, покупатель, пешеход и др.
4. Умение соблюдать правила поведения дома, в школе, общественных местах.
5. Развитие межличностных и групповых отношений.
6. Представления о правах, обязанностях и др.

## Предметные результаты представлены 2 уровнями овладения знаниями: минимальным и достаточным.

Раздел «Личная гигиена и здоровье» Минимальный уровень:

-знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством педагога;

-знать название предметов, используемых для выполнения утреннего и вечернего туалета. Достаточный уровень:

-уметь выполнять утренний и вечерний туалет в определенной последовательности;

-знать название и назначение индивидуальных предметов и предметов общего пользования личной гигиены;

-выполнять санитарно-гигиенические требования пользования личными (индивидуальными) вещами.

Раздел «Охрана здоровья» Минимальный уровень:

* знать правила безопасного поведения в различных неожиданных ситуациях в быту; Достаточный уровень:
* знать виды медицинской помощи: врачебную и доврачебную;
* соблюдать меры предосторожности и умение оценивать собственные возможности по преодолению опасных ситуаций.

Раздел «Жилище» Минимальный уровень:

* знать свой домашний почтовый адрес;

-уметь пользоваться коммунальными удобствами (лифт, мусоропровод, домофон, почтовый ящик).

Достаточный уровень:

-знать типы жилых помещений;

-знать название жилых комнат, и их назначение;

* знать свой домашний почтовый адрес и уметь записывать его. Раздел «Одежда и обувь»

Минимальный уровень:

-знать отдельные виды одежды и обуви;

-выполнять правила ухода за одеждой под руководством педагога;

-соблюдать правила ухода за одеждой и обувью в повседневной жизни. Достаточный уровень:

-подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону;

-различать и использовать одежду и обувь в зависимости от назначения;

-уметь самостоятельно выполнять ежедневный уход за одеждой. Раздел «Питание»

Минимальный уровень:

-знать название отдельных продуктов питания (хлебобулочные изделия, яйца; напитки: чай, кофе, сок, нектар);

-знать значение продуктов питания для здорового образа жизни человека;

-иметь представление о санитарно - гигиенических требованиях при приготовлении пищи, соблюдении техники безопасности при приготовлении пищи;

-уметь готовить бутерброды, яичницу, заваривать чай под руководством педагога. Достаточный уровень:

-знать состав продуктов питания и их значение для развития и правильной работы организма

человека;

-знать и соблюдать режим питания;

-знать и выполнять гигиенические требования к продуктам питания, кухонным принадлежностям, посуде, месту приготовления пищи;

-знать о значении завтрака для здоровья человека;

-знать и уметь составлять меню завтрака;

-знать технологию приготовления и уметь готовить для завтрака холодные и горячие блюда;

-знать и называть хлебобулочные изделия, соблюдать правила хранения хлебобулочной продукции;

-знать и уметь определять годность яиц, соблюдать технологию хранения;

-уметь готовить блюда из яиц;

-знать основные напитки, подаваемые на завтрак;

-уметь заваривать чай;

-уметь выполнять сервировку стола с учетом меню завтрака. Раздел «Транспорт»

Минимальный уровень:

-знать название транспортных средств;

-соблюдать правила поведения в общественном транспорте;

-уметь выполнять поездку на общественном транспорте под руководством педагога. Достаточный уровень:

-знать наиболее рациональный маршрут проезда к школе – интернату;

-знать варианты проезда до школы различными видами транспорта;

-уметь оплачивать проезд в общественном транспорте;

-знать и соблюдать правила безопасного поведения в общественном транспорте, правила передвижения по улице, при переходе проезжей части.

Раздел «Средства связи Минимальный уровень:

-название основных средств связи. Достаточный уровень:

-знать назначение основных средств связи. Раздел «Семья»

Минимальный уровень:

-знать фамилию, имя, отчество членов семьи;

-правильно и определять и называть степень родства членов семьи. Достаточный уровень:

* знать возраст, дни рождения, профессию, место работы членов семьи;

-уметь определять степень родства членов семьи;

-знать и уметь выстраивать положительные взаимоотношения с членами семьи

***Базовые учебные действия включают:***

## Коммуникативные учебные действия:

1. вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
2. слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
3. использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

## Регулятивные учебные действия:

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

## Познавательные учебные действия:

1. дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временнопространственную организацию;
2. использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
3. использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## Содержание учебного предмета.

**Личная гигиена и здоровье (6 ч)**

*Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека*.

*Утренний и вечерний туалет*: содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

*Практическая работа «Выполнение утреннего и вечернего туалета»*

**Охрана здоровья (2ч)** *Виды медицинской помощи*: доврачебная и врачебная. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

## Жилище (20 ч)

*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).

*Планировка 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.

*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 белье*: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.

*Кухонная мебель*: названия, назначение.

*Практические работы «Написание адреса на конверте», «Уборка кухни», «Уход за кухонной посудой».*

## Одежда и обувь (9ч)

*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 для сохранения здоровья человека.

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

Хранение обуви: способы и правила.

*Практическая работа «Ежедневный уход за одеждой».*

## Питание (20 ч)

*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.

Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Яйца. Правила хранения. Места для хранения яиц.

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

Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. 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.

*Практические работы «*Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе*»,*

*«Заваривание чая», «*Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья)».

## Транспорт (3 ч)

*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 населенного пункта. Расчет стоимости проезда.

## Средства связи (3 ч)

*Основные средства связи*: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер.

Назначение, особенности использования.

## Семья (5 ч)

*Родственные отношения в семье.* Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками.

*Практическая работа «Заполнение анкеты о членах семьи»*

## Тематическое планирование

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы, темы, входящие в раздел** | **Кол-во часов** |
| **I. Личная гигиена и здоровье** | **6** |
| Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. |  |
| Утренний и вечерний туалет: содержание, значение. |  |
| Утренний и вечерний туалет: правила и приемы выполнения. |  |
| Личные вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расчёска, полотенце): правила хранения и уход. |  |
| Правила содержания личных вещей. |  |
| Практическая работа «Выполнений утреннего и вечернего  туалета» |  |
| **II. Охрана здоровья** | **2** |
| Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. |  |
| Меры по предупреждению несчастных случаев в быту. |  |
| **III. Жилище** | **20** |
| Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. |  |
| Домашний почтовый адрес. |  |
| Практическая работа: «Написание адреса на конверте» |  |
| Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт,  мусоропровод) |  |
| Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (домофон,  почтовые ящики) |  |
| Планировка помещения. Виды жилых комнат: гостиная, спальня,  детская комната. Назначение жилых комнат. |  |
| Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение нежилых (подсобных) помещений. |  |
| Обобщающий урок по теме «Общее представление о доме». |  |
| Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь  и плита в сельской местности. |  |
| Микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования  нагревательными приборами. |  |
| Кухонная мебель: название и назначение. |  |
| Практическая работа «Уборка кухни» |  |
| Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. |  |
| Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Посуда для  сыпучих продуктов и уход за ней. |  |
| Кухонная посуда: виды, функциональное назначение. |  |
| Кухонная посуда: правила ухода. |  |
| Практическая работа «Уход за кухонной посудой» |  |
| Предметы для сервировки стола: назначение, уход. |  |
| Кухонное белье: полотенца, скатерть, салфетки. Материал, из которого |  |

|  |  |
| --- | --- |
| изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажной, смесовая  ткань). Правила хранения и ухода. |  |
| Обобщающий урок по теме «Кухня». |  |
| **IV. Одежда и обувь** | **9** |
| Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. |  |
| Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения  (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), способа ношения (верхняя, нижняя). |  |
| Виды одежды в зависимости от сезона (летняя, зимняя, демисезонная),  вида тканей. Особенности разных видов одежды. |  |
| Головные уборы: виды и назначение. |  |
| Практическая работа «Ежедневный уход за одеждой» |  |
| Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения  (спортивная, домашняя, выходная и т.д.). |  |
| Виды обуви: в зависимости от вида материалов (кожаная, резиновая,  текстильная и т.д.). |  |
| Хранение обуви: способы и правила. |  |
| Обобщающий урок по теме «Одежда и обувь» |  |
| **V. Питание** | **20** |
| Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его  оборудование. Гигиена приготовления пищи. |  |
| Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Виды  продуктов питания. |  |
| Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим  питания. |  |
| Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. |  |
| Составление меню для завтрака. |  |
| Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Стоимость  и расчет продуктов для завтрака |  |
| Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. |  |
| Правила хранения хлебобулочных изделий. |  |
| Вторичное использование черствого хлеба. |  |
| Приготовление некоторых блюд на завтрак: бутерброды. |  |
| Практическая работа «Приготовление простых бутербродов» |  |
| Практическая работа «Приготовление сложных бутербродов и канапе» |  |
| Посуда для завтрака. Сервировка стола. |  |
| Напитки для завтрака. Фруктовые напитки: соки, нектары. |  |
| Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и  негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе. |  |
| Практическая работа «Заваривание чая» |  |
| Яйца. Правила хранения. Место для хранения яиц. |  |
| Практическая работа «Блюда из яиц: яйца отварные. |  |
| Практическая работа «Блюда из яиц: яичница-глазунья. |  |
| Обобщающий урок по теме «Питание» |  |
| **VI. Транспорт** | **3** |
| Городской транспорт. Виды городского транспорта. |  |
| Правила поведения в городском транспорте. Оплата проезда на всех  видах городского транспорта. |  |
| Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из  дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **VII. Средства связи** | **3** |
| Основные средства связи: почта, телевидение, радио. Назначение,  особенности использования. |  |
| Основные средства связи: телефон. Назначение, особенности  использования. |  |
| Основные средства связи: компьютер. Назначение, особенности  использования. |  |
| **VIII. Семья** | **5** |
| Родственные отношения в семье. Состав семьи. |  |
| Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни  рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. |  |
| Взаимоотношения между родственниками. |  |
| Практическая работа «Заполнение анкеты о членах семьи» |  |
| Обобщающее повторение по теме «Семья» |  |
| **Итого** | **68 часов** |

1. **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

1) Печатные пособия

«Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида». Пособие для учителя/ Под ред. А.М.Щербаковой. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. -(Коррекционная педагогика)

Т.А.Девяткова «СБО в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях YIII вида» (Москва, Владос, 2005),

С.А.Львова «Справочник выпускника» (Москва, Владос, 2009),

В.П.Субчева «Социально-бытовая ориентировка, 5-9 классы» (Москва, Владос, 2013). 2)Учебно-наглядные пособия: плакаты «Кулинария»

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |