

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Утверждена

Протокол № 6 от 02.06.2021 г.

Приказом № 95 от 02.06.2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету (курсу)

Основы социальной жизни предметная область "Человек"

наименование предмета в соответствии с учебным планом

КЛАСС **5** (адаптированная основная общеобразовательная программа
образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) Вариант-1

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ **основное общее образование**

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД **5 класс - 70**

ГОД СОСТАВЛЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ **2021**

1. Планируемые предметные результаты.

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Предметные результаты

- знание и соблюдение правил личной гигиены;
- соблюдение и выполнение гигиенических требований к жилому помещению;
- соблюдение правил поведения в общественных местах;
- соблюдение правил техники безопасности;
- соблюдение правил дорожного движения;
- знание видов и назначения одежды и обуви;
- знание и соблюдение правил ухода за одеждой и обувью;
- знание и соблюдение правил поведения в магазине;
- знание назначения посуды и столовых приборов;
- сервировка стола.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы. В случае если обучающийся не достигает минимального уровня овладения по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации медико-психолого-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) образовательная организация может перевести обучающегося на обучение по специальной индивидуальной программе развития.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный и достаточный уровни освоения программы по предмету «Основы социальной жизни» в 5 классе:

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 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.

Достаточный уровень:

- знание способов хранения 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 расчет расходов и доходов семейного бюджета;
- составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения;
- формирование ценности здорового образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

В результате освоения предмета «Основы социальной жизни» в 5 классе обучающиеся должны:

знать:

последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета;
 правила охраны зрения при чтении и просмотре телевизионных передач;
 виды одежды и обуви: правила ухода за одеждой и обувью;
 санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи;
 различные меню завтрака;
 правила поведения за столом;
 правила поведения при встрече и расставании;
 почтовый адрес своего дома и школы-интерната;
 наиболее рациональный маршрут проезда до школы-интерната;
 виды магазинов и их назначение;

уметь:

совершать утренний туалет;
 подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезоны;

накрывать стол с учетом конкретного меню;
тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками;
обучающиеся должны уметь писать адреса на почтовых открытках;
соблюдать правила дорожного движения;
соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупка билета, поведение в салоне и при выходе на улицу);
соблюдать правила поведения в магазине;
оплачивать покупку;
выбирать продукты для приготовления завтрака с учетом конкретного меню;
владеть:
совершать утренний и вечерний туалет в определенной последовательности;
соблюдать правила бережного отношения к зрению при чтении, письме, просмотре телепередач;
соблюдать правила поведения в общественных местах;
производить сухую и влажную уборку помещений;
строго соблюдать правила безопасной работы режущими инструментами;
распределять кухонные принадлежности по назначению;
использовать предметы для сервировки стола к завтраку;
правильно заваривать чай;
пользоваться нагревательными приборами;
правильно сидеть за столом;
пользоваться столовыми приборами, салфеткой;
соблюдать правила поведения в транспорте и на улице (правила посадки, поведения в салоне и при выходе из транспорта);
культурно вести себя с работниками торговли;
соблюдать правила поведения в магазине;
приготавливать бутерброды;
приготавливать вторые блюда из вареных овощей;
различать одежду в зависимости от назначения: повседневная, праздничная, рабочая, спортивная;
подбирать одежду и головные уборы по сезону, в зависимости от назначения;
сушить и чистить одежду и обувь;
подготавливать одежду и обувь к хранению.

2. Содержание учебного предмета

Основы социальной жизни. 5 класс

Введение

Вводное занятие. Кабинет основ социальной жизни и его оборудование. Название учебного курса; цель нового учебного предмета, его назначение; инструкции по технике безопасности при нахождении в кабинете, правила обучающихся школы.

Практические работы:

- Беседа.

Личная гигиена и здоровье

Личная гигиена и её значение для человека. Содержание в чистоте и порядке личных вещей. Гигиена зрения. Значение зрения в жизни человека. Правила бережного отношения к зрению. Влияние курения, алкоголя на здоровье.

Практические работы:

- Мытьё рук, лица, шеи, ног, расчёсывание волос. Стрижка ногтей и уход за кожей рук, ног, используя детский крем.
- Чистка зубов, мытьё ушей.
- Стирка носового платка, трусиков, носков.
- Установка настольной лампы на рабочем месте.

Одежда и обувь

Значение одежды, головных уборов и обуви для человека. Виды одежды. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью.

Практические работы:

- Сушка и чистка одежды и обуви.

Питание

Значение питания в жизни людей. Разнообразие продуктов в рационе питания человека. Место и оборудование для приготовления пищи. Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Правила и приемы ухода за посудой и помещением. Сервировка стола.

Практические работы:

- Чтение рецепта приготовления блюда и подбор продуктов.
- Нарезка хлеба, сырых и вареных овощей.
- Приготовление бутербродов, салата, винегрета, окрошки на кефире, напитка из варенья.
- Заваривание чая.
- Мытьё посуды, кухонных принадлежностей, уборка помещения.
- Сервировка стола с учетом различных меню.

Семья

Семья, родственные отношения в семье. Состав семьи учащихся.

Практические работы:

- Составление родового древа (беседа с родителями).

Культура поведения

Значение осанки и формы исправления осанки. Формы обращения к старшим и сверстникам. Правила поведения за столом.

Практические работы:

- Выполнение физических упражнений для укрепления правильной осанки.
- Ролевая игра, ситуативные диалоги- при встрече, расставании.
- Ролевая игра «Чаепитие в классе».
- Ролевая игра «Запишите меня в библиотеку».
- Ролевая игра «Здравствуй, театр».

Жилище

Виды жилых помещений. Организация рабочего места школьника. Варианты квартир и подсобных помещений и виды отопления. Почтовый адрес дома, школы-интерната.

Практические работы:

- Организация рабочего места школьника.
- Вытирание пыли в классе.
- Подметания пола в классе.
- Заполнение почтового адреса на открытке, почтовом конверте.

Транспорт

Виды транспортных средств. Поведение в транспорте и на улице. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения.

Практические работы:

- Коллективные поездки в транспорте. Составление маршрута от дома до школы. Рассчитать стоимость проезда от дома до школы и обратно. Определить сумму денег, необходимую им на проезд в течение недели, месяца.
- Изготовление знаков дорожного движения, встречающихся на дороге.

Торговля

Виды торговых предприятий и их значение для людей. Продуктовые магазины и их отделы. Специализированные продуктовые магазины. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине. Виды товаров, их хранение. Срок годности и стоимость товара.

Практические работы:

- Экскурсия в продовольственный магазин. Знакомство с отделами, видами продуктов, их стоимостью за определенное количество массы.
- Приобретение продукта (например, соли, булочки), проверка чека и сдачи.
- Определение срока годности (на примере молочных продуктов).
- Ролевая игра «В магазине».

Формы организации учебных занятий, основные виды учебной деятельности.

На уроках применяются как традиционные, так и нетрадиционные формы обучения; используются индивидуальная, парная, групповая, коллективная работа. В процессе реализации программы используются практические и наглядные методы обучения:

- объяснительно – иллюстративные (беседа, рассказ, работа с таблицами, тематическими картинками, опорными таблицами, схемами, буклетами);
- репродуктивные (работа по образцам);
- частично – поисковые (разгадывание ребусов, кроссвордов, загадок, использование дидактических игр);
- предметно – практические методы (практикумы, экскурсии, практические пробы и т.д.);
- система специальных коррекционно – развивающих методов;
- методы убеждения (словесное разъяснение, убеждение, требование);
- методы организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, поручение);
- методы стимулирования поведения (похвала, поощрение, самооценка).

Так же на уроках «Основы социальной жизни» используются следующие приёмы и средства обучения: загадки, проблемные ситуации, игры (дидактические, сюжетные, интерактивные), экскурсии, прогулки, наблюдение, примеры из жизненных ситуаций, сюжеты из средств массовой информации, аудио и видео материалы. Использование перечисленных приемов и средств обучения способствует наиболее полному и глубокому усвоению жизненного опыта и показанию его практической значимости в глазах обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела. Тема урока	Количество часов
1	2	3
	Введение	1
1	Знакомство с предметом. Вводный инструктаж по охране труда.	1
	Личная гигиена	11
2	Личная гигиена. Ее значение для здоровья и жизни человека.	1
3	Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета.	1
4	Здоровье и красота прически.	1
5	Правила личной гигиены в течение дня.	1
6	Предметы и средства личной гигиены.	1
7	Уход за полостью рта и ушами.	1
8	Содержание в чистоте и порядке личных вещей: носовой платок, зубная щетка, мочалка, расческа.	1
9	Содержание в чистоте и порядке личных вещей: полотенце, трусики, носки.	1
10	Гигиена зрения. Значение зрения в жизни человека.	1
11	Правила бережного отношения к зрению при письме, чтении, просмотре телепередач.	1
12	Влияние курения, алкоголя на здоровье детского организма. Воспитание силы воли.	1
	Одежда и обувь	7
13	Значение одежды, головных уборов и обуви для сохранения здоровья человека.	1
14	Виды одежды	1
15	Головные уборы и их назначение.	1
16	Виды обуви	
17	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью.	1
18	Практическая работа «Одежда и обувь»	1
19	Подготовка сезонной обуви и одежды к хранению.	1
	Питание	14
20	Значение питания в жизни и деятельности людей	1
21	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.	1
22	Влияние режима и питания на здоровье детей.	1
23	Место приготовления пищи и его оборудование.	1
24	Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки.	

25	Приготовление бутербродов и канапе	
26	Кухонная посуда, приборы, приспособления, назначение.	
27	Столовая посуда, приборы, назначения.	
28	Чайная и кофейная посуда	1
29	Правила заваривания чая	1
30	Правила и приемы ухода за посудой.	1
31	Правила и приемы ухода за помещением, где готовят пищу.	1
32	Сервировка стола.	1
33	Сервировка стола к завтраку.	1
	Семья	2
34	Семья, родственные отношения в семье (мать, отец, сестра, брат, бабушка, дедушка).	1
35	Состав семьи учащихся. Взаимоотношения между членами семьи.	1
	Культура поведения	9
36	Значение осанки.	1
37	Формы исправления осанки.	1
38	Формы обращения к старшим и сверстникам.	1
39	Правила поведения за столом.	1
40	Правила приёма пищи.	1
41	Поведение в музее	1
42	Поведение в библиотеке.	1
43	Правила поведения в кино	1
44	Поведение в театре.	1
	Жилище	10
45	Виды жилых помещений в городе и селе	1
46	Виды жилья: собственное, государственное.	1
47	Варианты квартир и подсобных помещений, жилье по конструкции-комнаты отдельные, смежные, по назначению: спальня, гостиная, кухня, ванная и другое.	1
48	Виды отопления в городе и селе.	1
49	Организация рабочего места школьника.	1
50	Правила вытирания пыли.	1
51	Правила подметания пола.	1
52	Инвентарь и приспособления для уборки.	1
53	Гигиенические требования к жилому помещению.	1
54	Почтовый адрес дома, школы	1
	Транспорт	7
55	Виды транспортных средств	1
56	Маршруты и виды транспорта для проезда в школу.	1
57	Виды городского транспорта.	
58	Поведение в транспорте	
59	Правила поведения на улице.	1
60	Правила дорожного движения	
61	Знаки дорожного движения.	
	Торговля	9
62	Виды торговых предприятий. Их значение для обеспечения жизни и деятельности животных и людей.	1
63	Продуктовые магазины.	1
64	Продуктовые магазины и их отделы: хлебные изделия, кондитерские, бакалея, молочные, колбасные изделия, сыры, мясо, рыба, овощи, фрукты, кулинария.	1
65	Продуктовые специализированные «Булочная», «Булочная-	1

	кондитерская», «Овощи- фрукты» и другие.	
66	Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживания).	1
67	Срок годности и стоимость товаров.	1
68	Виды и хранение товаров фасованных, в разлив и в развес.	1
69	Правила поведения в магазине.	1
70	Итоговая проверочная работа	1