

Рассмотрена на заседании педагогического совета

Протокол № 9 от 30.08.2022 г.



Утверждена

Приказ №123 от
30.08.2022 г.

ИО директора школы

/Бабанова С.Н./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету (курсу)

Основы социальной жизни

предметная область "Человек"

наименование предмета в соответствии с учебным планом

КЛАСС **6** (адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант-1

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ **основное общее образование**

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД **6 класс – 35 ч.**

Основы социальной жизни 6 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании

- федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- примерной адаптированной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью.

Цель учебного предмета «Основы социальной жизни» заключается в дальнейшем развитии и совершенствовании социальной (жизненной) компетенции; навыков самостоятельной, независимой жизни.

Основными задачами является овладение учащимися некоторыми знаниями и жизненными компетенциями, необходимыми для успешной социализации в современном обществе;

- 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.

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений. Программа состоит из разделов. В каждом разделе даны темы занятий, определено содержание практических работ, упражнений, а также перечислены требования к знаниям и умениям учащихся.

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

Общая характеристика учебного предмета.

Начинается со знакомством с разделом «Личная гигиена». Обучающиеся изучают основные правила личной гигиены.

В разделе «Одежда и обувь» важно обратить внимание школьников на изучение вопросов внешнего вида. Практические работы раздела: подготовка обуви к длительному хранению.

При изучении раздела «Питание» предполагается, что ученики будут знать название кухонной посуды, уметь сервировать стол к завтраку, самостоятельно смогут приготовить бутерброды, салаты, заварить чай. Во время практических работ необходимо проводить работу по выполнению правил безопасной работы и соблюдения санитарно – гигиенических требований.

Очень важным является раздел «Семья». Морально-этические беседы об основах семейных отношений, семейных традициях взаимоотношениях в семье играют огромную роль в формировании моральных ценностей у учеников.

Тесно связан с данным разделом следующий раздел «Культура поведения». Темы этого раздела дают возможность закрепить и расширить знания о морально-этических нормах поведения в семье и обществе, а также анализировать поступки людей и давать им оценку.

При изучении раздела «Жилище» обучающиеся усваивают виды жилых помещений в городе и в деревне, а главное, узнают, каким образом можно надолго сохранить свою квартиру или дом в пригодном для жизни состоянии.

Раздел «Транспорт» посвящен изучению правил ожидания и поведения в общественном транспорте и правила передвижения на велосипеде.

Раздел «Торговля» должен дать учащимся правильное представление о виде магазинов и их назначении. Предусмотрена экскурсия при изучении тем данного раздела.

Раздел «Средства связи». Обучающиеся знакомятся с основными средствами связи, знакомятся с видами писем. Учатся записывать домашний адрес и знакомятся с адресом школы.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Программа для 6 класса составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные сведения учащимися на уроках предмета основы социальной жизни, а также русского языка, чтения, математики, уроках трудового обучения, и рассчитана на 35 часов (1 час в неделю).

- практико-ориентированная направленность содержания обучения;
- применение знаний, полученных при изучении других образовательных областей и учебных предметов для решения задач встречающихся в повседневной жизни;
- применение полученного опыта практической деятельности для выполнения домашних трудовых обязанностей.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Освоение обучающимися программы по «Социально-бытовой ориентировке», которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы по «Основам социальной жизни» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по «Основам социальной жизни» относятся:

осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;

способность к осмыслению социального окружения,

своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Предметные результаты освоения программы по «Основам социальной жизни» включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Программа по «Основам социальной жизни» определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану.

Минимальный уровень	
Умеют	Знают
Транспорт	
Оплачивать проезд, приобретать билеты	Правила пользования автобусами и электричками пригородного сообщения
Личная гигиена и здоровье	
Ухаживать за телом, руками и ногами. Выполнять утреннюю гимнастику, принимать водные процедуры	Основные правила ухода за телом, руками и ногами. Основные способы закаливания, комплекс утренней гимнастики
Одежда и обувь	
Выполнять повседневный уход за одеждой: чистку, ручную и машинную стирку под контролем взрослых	Правила ручной и машинной стирки и приемы повседневного ухода за одеждой
Питание	

Выполнять первичную обработку яиц, овощей, плодов, ягод, муки и круп, уметь готовить их для хранения. Размораживать мясо при помощи микроволновки	Виды жиров, яиц, муки, круп, мяса, способы их хранения Приемы первичной обработки овощей, плодов, ягод и грибов, муки и круп
Жилище	
Производить элементарный уход за комнатными растениями, кухонной посудой и утварью, мебелью и бельем	Виды комнатных растений, элементарные способы ухода за ними. Виды кухонной утвари и правила ухода за ней. Предметы для сервировки стола. Кухонную мебель, название и назначение
Семья	
Выполнять свои обязанности в семье	Близких родственников, свои обязанности в семье
Охрана здоровья	
Измерять температуру тела, обрабатывать раны, порезы и ссадины.	Виды медицинской помощи, способы измерения температуры тела, способы обработки ран, порезов и ссадин. Средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний
Средства связи	
Отправлять письма различного вида	Основные средства связи, виды почтовых отправлений и виды писем

Достаточный уровень	
Транспорт	
Ориентироваться в расписании, оплачивать проезд, приобретать билеты	Основные средства пригородного сообщения, стоимость проезда до ближайших населенных пунктов
Личная гигиена и здоровье	
Ухаживать за телом, руками и ногами, подбирать косметические средства. Выбирать способы закаливания и выполнять их	Основные косметические средства для ухода за телом, рукам и ногами и правила их использования. Основные способы закаливания, их выбор и правила выполнения
Одежда и обувь	
Выбирать вид ухода за одеждой в зависимости от обозначения	Значение опрятного вида человека, правила и приемы ухода за

на этикетке и выполнять их	одеждой в зависимости от обозначения на этикетке
Питание	
Выполнять первичную обработку яиц, овощей, плодов, ягод, муки и круп, уметь выбирать место для их хранения. Производить глубокую заморозку мяса и способы его размораживания	Виды жиров, яиц, муки, круп, мяса, способы их хранения. Приемы первичной обработки овощей, плодов, ягод и грибов, муки и круп
Жилище	
Ухаживать за комнатными растениями, соблюдать правила гигиены и хранить кухонное белье, посуду и утварь. Подбирать предметы для сервировки стола в зависимости от меню	Виды комнатных растений. Особенности ухода, правила полива, подкормки, выбора горшков и кашпо для комнатных растений. Правила гигиены и хранения кухонного белья, посуды, утвари и мебели. Кухонную и столовую посуду
Семья	
Распределять обязанности в семье, помогать младшим и выполнять свои обязанности	Взаимоотношения между родственниками, распределение обязанностей в семье
Охрана здоровья	
Обрабатывать раны, порезы и ссадины, применять профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний	Виды доврачебной и врачебной помощи, способы измерения температуры тела, обработки ран, порезов и ссадин. Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний
Средства связи	
Составлять и отправлять письма различного вида	Основные средства связи, их назначение и особенности использования. Виды почтовых отправлений, порядок составления и отправления писем различного вида

Содержание учебного предмета

Транспорт
<i>Пригородный транспорт.</i> Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание
Личная гигиена и здоровье
<i>Гигиена тела.</i> Уход за телом, кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические

<p>средства для ухода кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.</p> <p><i>Закаливание организма.</i> Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики. Вредные привычки и способы предотвращения их появления.</p>
Одежда и обувь
<p><i>Значение опрятного вида человека.</i> Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках.</p>
Питание
<p><i>Блюда из яиц.</i> Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.</p> <p><i>Овощи, плоды, ягоды и грибы.</i> Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.</p> <p><i>Мука и крупы.</i> 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.</p>
Жилище
<p><i>Комнатные растения.</i> Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.</p> <p><i>Кухонная утварь.</i> 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.</p> <p><i>Кухонное белье:</i> полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.</p> <p><i>Кухонная мебель:</i> названия, назначение.</p>
Семья
<p>Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.</p>
Охрана здоровья
<p><i>Виды медицинской помощи:</i> доврачебная и врачебная. <i>Виды доврачебной помощи.</i> Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.</p>

Культура поведения.

Правила поведения в общественных местах. Правила ведения разговора со старшими и сверстниками.

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.

Тематическое планирование

№	Раздел. Тема урока	Вид деятельности	Кол. Часов	Дата
		I четверть		
1	Введение. ТБ	Повторяют правила ТБ	1	
*	Личная гигиена.		3	
2	Уход за телом, кожей рук и ногтями. Уход за кожей ног.	Выполняют практическую работу (мытьё рук). Выполняют задания по карточке «Личная гигиена»	1	
3	Гигиена зрения.	Смотрят презентацию «Мир природы», отвечают на вопросы Рассматривают глаза друг друга. Работают в тетради- рисунок «Строение глаза» Выполняют гимнастику для глаз	1	
4	Закаливание организма.	Читают по очереди способы закаливания. (Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений.) Составляют комплекс утренней гимнастики. Повторяют вредные привычки и способы предотвращения их появления.	1	
*	Семья.		2	
5	Права и обязанности членов семьи.	Читают текст, анализируют ее. Отвечают на вопросы педагога. Участвуют в мозговом штурме, работают в тетрадях (заполняют таблицу)	1	
6	Место работы членов семьи.	Составляют таблицу «Моя семья» Решают кроссворд и логические задачи Заучивают словарные слова – семья, генеалогия	1	
*	Охрана здоровья		2	
7	Виды медицинской помощи. Виды доврачебной помощи.	Практическая работа: измеряют температуру своего тела. Знакомятся со способами обработки ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»).	1	
8	Виды медицинских учреждений.	Заполняют таблицу «Виды медицинских учреждений.»	1	
9	Контрольная работа	Выполняют тестирование	1	

		2 четверть		
*	Одежда и обувь.		3	
10	Опрятный вид человека.	Участвуют в мозговом штурме, работают в тетрадах . Читают пункты таблицы, делают выводы	1	
11	Поддержание одежды в порядке.	Повторяют правила ТБ. Выполняют самостоятельную работу « правила ухода за обувью и одеждой»	1	
12	Пришивание пуговиц.	Выполняют практическую работу.	1	
*	Жилище.		4	
13	Гигиенические требования к жилому помещению.	Записывают в тетради гигиенические требования к жилищу. Выполняют практическую работу.	1	
14	Повседневная сухая и влажная уборка помещения.	Участвуют в беседе, заполняют таблицу Отгадывают загадки Работают в тетрадах	1	
15	Виды мебели. Уход за мебелью.	Выполняют записи в тетради Отгадывают кроссворд, играют в игру «Найди лишнее»	1	
16	Контрольная работа	Выполняют тестирование	1	
		3 четверть		
*	Культура поведения.		2	
17	Правила поведения в общественных местах.	Записывают определение в тетради, обсуждают с учителем. Разыгрывают ситуации, высказывают свое мнение Инсценируют ситуации.	1	
18	Правила ведения разговора со старшими и сверстниками..	Играют в игру «Волшебные слова» Участвуют в беседе «Речевой этикет» Разыгрывают ситуации, высказывают свое мнение Играют в лото «Вежливые слова»	1	
*	Транспорт.		2	
19	Городской транспорт. Оплата проезда.	Записывают определение Определяют вид транспорта по определению. Участвуют в беседе «Виды оплаты»	1	
20	Пригородный транспорт.	Разгадывают кроссворд «Транспорт» Смотрят презентацию «Виды транспортных средств» и заполняют таблицу. Самостоятельно выполняют тест	1	

*	Торговля.		3	
21	Виды магазинов.	Записывают виды магазинов. Устанавливают логические связи. Играют в игру «Я- предприниматель»	1	
22	Специализированные магазины. Их сотрудники.	Заполняют таблицу. Решают кроссворд	1	
23	Правила покупки.	Участвуют в мозговом штурме. Решают логические задачи Записывают правила поведения в магазине.	1	
*	Средства связи		3	
24	Основные средства связи. Почта. Виды писем.	Выполняют записи в тетрадях. Знакомятся с видами писем. По описанию определяют вид письма.	1	
25	Почтовый адрес дома.	Работают совместно с учителем. Заучивают и записывают домашний адрес.	1	
26	Контрольная работа	Выполняют тестирование	1	
		4 четверть		
*	Питание.		8	
27	Гигиена приготовления пищи.	Записывают словарные слова – гигиена, мойка. Отгадывают загадки и записывают полученное слово в тетрадь Участвуют в беседе, объясняют смысл пословиц. Слушают рассказ учителя «Для чего нужна человеку пища» и делают вывод	1	
28	Кухонная и столовая посуда.	Смотрят презентацию «Виды посуды» , отвечают на вопросы Играют в игру «Найди лишнее» Рассматривают рисунки, отвечают на вопросы Выполняют самостоятельную работу в тетрадях	1	
29	Хранение продуктов и готовой пищи.	Рассматривают кастрюли, сравнивают, слушают объяснение учителя, отвечают на вопросы	1	
30	Заваривание чая.	Называют напитки. Смотрят презентацию «Заваривание чая», отвечают на вопросы, заполняют таблицу Выполняют практическую работу по мытью чайной посуды под контролем	1	

		учителя		
31	Блюда из яиц.	Работают в парах, составляют пословицы и объясняют смысл. Повторяют правила безопасности Выполняют практическую работу под контролем учителя	1	
32	Приготовление пищи из овощей. Салат	Слушают рассказ учителя «Разнообразие блюд из овощей», отвечают на вопросы, формулируют вывод Знакомятся с технологией приготовления овощного салата. Повторяют правила безопасности Выполняют практическую работу под контролем учителя	1	
33	Мука и крупы. Блюда из круп.	Вклеивают в тетрадь виды круп. Знакомятся с правилами приготовления каш. Повторяют правила безопасности Выполняют практическую работу под контролем учителя	1	
34	Контрольная работа	Выполняют тестирование	1	
35	Подведение итогов года		1	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Москва, «Просвещение» 2017.
2. Воронкова В.В., Казакова С.А. Социально –бытовая ориентировка учащихся 5-9 кл. в спец. (коррекц.) школе 8 вида М., Владос 2010
3. Воронкова В.В. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида 5-9 классы. 1 часть М., Владос 2014
4. Гладкая В.В. Социально –бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида. М., Энас 2003
5. Галле А.Г., Кочетова Л.Л. тетрадь по обслуживающему труду. 7 класс. Аркти 2012
6. Галле А.Г., Кочетова Л.Л. тетрадь по обслуживающему труду. 8 класс. Аркти 2012
7. Галле А.Г., Кочетова Л.Л. тетрадь по обслуживающему труду для подготовки к экзаменам. 9 класс. Аркти 2012
8. Девяткова Т.А., Кочетова Л.Л. и другие. Социально –бытовая ориентировка в специальных специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида М., Владос 2003
9. Дидактические материалы к занятиям по экономике в начальной школе. Волгоград 2007
10. Золотая книга этикета. Вече 2004
11. Катон Н.Л. Экономия и бережливость в семье. Ижевск Удмуртия
12. Кислякова Ю.Н. Путешествие в мир окружающих предметов. М., Владос 2004
13. Миронюк З.И., Ивершина Н.А. Социально –бытовая ориентировка. Рабочая тетрадь 5 класс М., Владос 2014
14. Миронюк З.И., Ивершина Н.А. Социально –бытовая ориентировка. Рабочая тетрадь 6 класс М., Владос 2014
15. Миронюк З.И., Ивершина Н.А. Социально –бытовая ориентировка. Рабочая тетрадь 7 класс М., Владос 2014
16. Миронюк З.И., Ивершина Н.А. Социально –бытовая ориентировка. Рабочая тетрадь 8 класс М., Владос 2014
17. Миронюк З.И., Ивершина Н.А. Социально –бытовая ориентировка. Рабочая тетрадь 9 класс М., Владос 2014
18. Обухова Л.А., Лемякина Н.А. школа докторов природы или 135 уроков здоровья . 1-4 классы М., Вако 2008
19. Семейный кодекс. 2012
20. Соковня – Семёнова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. М., Академия 2000
21. Социально –бытовая ориентировка. Поурочные планы 5 класс. Волгоград Учитель 2013
22. Справочник выпускника М., Владос 2009
23. Субчева В.П. Социально –бытовая ориентировка 5 класс. М., Владос 2013
24. Субчева В.П. Социально –бытовая ориентировка 6 класс. М., Владос 2013
25. Субчева В.П. Социально –бытовая ориентировка 7 класс. М., Владос 2013
26. Субчева В.П. Социально –бытовая ориентировка 8 класс. М., Владос 2013

27. Субчева В.П. Социально –бытовая ориентировка 9 класс. М., Владос 2013
28. Социально –бытовая ориентировка. Контрольно – измерительные материалы. 5-9 классы. Волгоград Учитель 2013
28. Социально –бытовая ориентировка. Развёрнутое тематическое планирование 5-9 классы. Волгоград Учитель 2011
30. Хлобыстова Т.А. Этика и речь. Ижевск 2001

Технические средства:

- ноутбук или компьютер

Учебно - практическое оборудование

- Кухонная и столовая посуда.
- Средства и приспособления ухода за обувью и одеждой
- Дорожные знаки
- Набор плакатов «Жить чисто и красиво»
- Раздаточный материал к урокам.