

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.ОСТРОВНОЕ  
БИЛИБИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ЧУКОТСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА»**

Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол № 1 от «29» августа 2023г.	Согласовано «29» августа 2023г. Зам. директора по УВР _____/Н.Н.Сергунина	Утверждаю Директор МБОУ «ООШ с.Островное» _____/Ю.А.Москаленко Приказ от «30» августа № 266-од
--	--	---

**Адаптированная рабочая программа  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
по учебному предмету  
«Основы социальной жизни»  
5-9 классы**

с.Островное, 2023

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе:

- адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МБОУ «ООШ с.Островное»;
- учебного плана образовательного учреждения;
- учебного пособия Субчевой В.П. «Социально-бытовая ориентировка», 5 класс, Москва, 2021 г.;
- учебного пособия Субчевой В.П. «Социально-бытовая ориентировка», 6 класс, Москва, 2021 г.;
- учебного пособия Субчевой В.П. «Социально-бытовая ориентировка», 7 класс, Москва, 2021 г.

Рабочая программа конкретизирует содержание конкретных тем, даёт распределение учебных часов по разделам предмета для обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Изучение программного материала призвано способствовать расширению у обучающихся круга понятий и представлений, относящихся к личной гигиене, самообслуживанию, предметам быта, бытовому труду, морально-этическим нормам поведения. Ознакомление обучающихся с предметами быта включает в себя усвоение точного названия, назначения, правил обращения с этими предметами, а также выработку необходимых рациональных, правильных навыков использования этих предметов по назначению.

Программа предмета «Основы социальной жизни» включает следующие разделы: «Личная гигиена и здоровье», «Охрана здоровья», «Жилище», «Одежда и обувь», «Питание», «Культура поведения», «Транспорт», «Средства связи», «Торговля», «Предприятия, организации, учреждения», «Семья».

Программа рассчитана на обучающихся 5 - 9 классов.

### 2. Общая характеристика учебного предмета «Основы социальной жизни».

Под основами социальной жизни подразумевается комплекс знаний и умений, непосредственно связанный с организацией собственного поведения и общения с окружающими людьми в различных социально-бытовых ситуациях. В своём общем смысле предмет предполагает умение самостоятельно строить своё поведение во всех жизненных ситуациях вне рамок учебной или профессиональной (трудовой) деятельности.

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.

Процесс обучения требует разнообразия в применении методов и в организации различных форм обучения.

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

Учебный предмет «Основы социальной жизни» входит в федеральный компонент учебного плана ГБОУ «Клетнянская школа – интернат», предметную область «Человек и общество» и реализуется в урочной деятельности в 5, 6, 7 классах.

Рабочая программа рассчитана на:

- 5 класс-34 часа в год (1 час в неделю);
- 6 класс-34 часа в год (1 час в неделю);
- 7 класс-68 часов в год (2 часа в неделю).

Фактическое количество часов по предмету рассчитывается, исходя из учебного графика на конкретный учебный год.

### **4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Основы социальной жизни».**

#### **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;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

#### **Предметные результаты:**

При определении требований к предметным знаниям и умениям учитывается уровень обучаемости обучающихся. Для этого все обучающиеся распределяются на две группы:

1) к первой группе относятся дети с достаточно сохранными психическими процессами, способными к усвоению знаний на высоком уровне, самостоятельному выполнению заданий или с незначительной помощью учителя;

2) ко второй группе относятся дети со значительными нарушениями психических процессов, низкой работоспособностью и самостоятельностью.

У обучающихся первой группы должны быть сформированы результаты минимального и достаточного уровня. У обучающихся второй группы формируются результаты минимального уровня.

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные обучающимися с оценками типа:

«3» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

«4» — от 51% до 65% заданий;

«5» (отлично) свыше 65%.

## 5 класс.

### **Минимальный уровень.**

#### ***Обучающийся должен знать:***

- последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета;
- о вреде курения, алкоголя;
- отдельные виды одежды, головных уборов и обуви, некоторые правила ухода за ними;
- правила поведения за столом;
- правила поведения в семье.

#### ***Обучающийся должен уметь:***

- совершать утренний и вечерний туалет в определённой последовательности;
- приготовить несложные блюда, соблюдая санитарно-гигиенические требования и технику безопасности при приготовлении пищи;
- выполнять правила поведения в семье;
- правильно вести себя за столом;
- соблюдать правила поведения в общественном транспорте.

### **Достаточный уровень.**

#### ***Обучающийся должен знать:***

- родственные отношения в семье;
- правила охраны зрения при чтении, письме, просмотре телепередач;
- правила мытья посуды и уборки помещения;
- способы хранения продуктов;
- виды одежды, обуви и их назначение;
- названия торговых предприятий и правила поведения в них.

#### ***Обучающийся должен уметь:***

- приготовить несложное знакомое блюдо;
- совершать покупку товаров ежедневного назначения;
- соблюдать правила поведения в общественных местах;
- корректно отказаться от предлагаемых первых папирос, глотка алкоголя, проявив силу воли;
- соблюдать правила дорожного движения.

## 6 класс.

### **Минимальный уровень.**

#### ***Обучающийся должен знать:***

- о вреде наркотиков и токсических веществ;
- правила пришивания пуговиц;
- свои права и обязанности в семье;
- правила поведения в магазине и общения с работниками магазина;
- о возможном вреде самолечения.

#### ***Обучающийся должен уметь:***

- отказаться от соблазна испробовать наркотики и токсические вещества;
- пришивать пуговицы;
- стирать изделия вручную;
- выполнять определённые обязанности в семье;
- проводить сухую и влажную уборку жилого помещения;
- мыть посуду;
- соблюдать правила поведения в школе.

### **Достаточный уровень.**

#### ***Обучающийся должен знать:***

- правила пользования нагревательными приборами и правила безопасной работы с ними;
- санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы с колющими и режущими инструментами, бытовыми химическими средствами;
- порядок приобретения билетов;

- правила покупки товаров;
- правила вызова врача на дом.

***Обучающийся должен уметь:***

- пользоваться нагревательными приборами, соблюдая технику безопасной работы с ними;
- готовить простейшие блюда;
- выбирать нужный товар, оплачивать, культурно вести себя в магазине;
- соблюдать правила личной гигиены дома, в школе, во время походов, экскурсий;
- подбирать моющие средства для стирки
- рассказать о месте работы родителей, занимаемой должности;
- вызвать врача на дом;
- соблюдать правила поведения в школе и других общественных местах.

**7 класс.**

**Минимальный уровень.**

***Обучающийся должен знать:***

- правила личной гигиены юноши и девушки;
- правила пользования моющими средствами и электроутюгом;
- правила поведения в гостях;
- правила уборки жилого помещения.

***Обучающийся должен уметь:***

- правильно ухаживать за лицом и волосами;
- стирать и гладить изделия, соблюдая технику безопасности;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования и технику безопасности при приготовлении пищи;
- ухаживать за младшими детьми;
- правильно вести себя при встрече и расставании;
- убирать жилое помещение.

**Достаточный уровень.**

***Обучающийся должен знать:***

- правила безопасности при использовании механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи;
- санитарно-гигиенические требования и правила безопасности при ремонте одежды, стирке и глажении изделий;
- правила ухода за мебелью в зависимости от её покрытия;
- способы ухода за окнами;
- правила оказания первой помощи.

***Обучающийся должен уметь:***

- определить тип кожи и волос;
- ремонтировать разорванные места одежды, накладыванием заплат;
- пользоваться механическими и электробытовыми приборами: мясорубкой, тёркой и др.;
- вручать и принимать подарки.
- утеплять и мыть окна;
- ухаживать за мебелью в зависимости от её покрытия, используя бытовые химические средства;
- приобретать товары с учетом их необходимости и финансовыми возможностями;
- обрабатывать раны, накладывать повязки.

## **Базовые учебные действия.**

Программа обеспечивает достижение обучающимися базовых учебных действий.

### **Личностные учебные действия:**

- принимать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- уметь осмысливать социальное окружение, своё место в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- испытывать гордость за достигнутые успехи и достижения как собственные, так и своих одноклассников;
- понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в школе, дома;
- проявлять положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- проявлять уважительное и бережное отношение к людям различных профессий и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользую и социальную деятельность;
- исполнять правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе.

### **Коммуникативные учебные действия:**

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель– класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

### **Регулятивные учебные действия:**

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов;
- действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

### **Познавательные учебные действия:**

- выделять существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию простейших причинно – следственных связей) на наглядном доступном вербальном материале;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематичное изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях);
- использовать в жизни и деятельности простейшие межпредметные знания;
- устанавливать элементарные существенные связи между объектами и процессами окружающей действительности.

## **5.Содержание учебного предмета «Основы социальной жизни».**

### **5 класс-34 ч.**

#### **Введение в предмет-1 ч.**

Введение в предмет. Инструктаж по правилам поведения в кабинете ОСЖ. Экскурсия по кабинету.

#### **Личная гигиена и здоровье -4 ч.**

Правила личной гигиены в течение дня. Личные вещи. Содержание в порядке личных вещей. Уход за руками и ногами. Гигиенические требования к использованию личного белья. Гигиена зрения. Негативное влияние на организм человека табака, алкоголя.

#### **Жилище – 4ч.**

Общее представление о доме. Виды жилых и подсобных помещений. Организация рабочего места школьника. Почтовый адрес.

#### **Одежда и обувь-4 ч.**

Виды одежды, головных уборов, их назначение. Правила и приемы ухода за одеждой и головными уборами. Виды обуви, назначение. Правила и приемы ухода за обувью.

#### **Питание-8 ч.**

Значение питания в жизнедеятельности людей. Разнообразии продуктов, составляющих рацион питания. Влияние правильного питания на здоровье человека. Место приготовления пищи и его оборудование. Приготовление бутербродов. Приготовление овощного салата. Кухонная посуда и приспособления. Сервировка стола к завтраку.

#### **Культура поведения – 2 ч.**

Осанка. Формы исправления осанки. Правила поведения за столом.

#### **Транспорт-4 ч.**

Виды транспортных средств. Поведение в транспорте и на улице. Правила дорожного движения. Проезд в школу - интернат.

#### **Семья-2 ч.**

Семья. Состав семьи обучающихся. Взаимоотношения всех членов семьи.

#### **Торговля – 2 ч.**

Виды торговых предприятий. Правила приобретения продовольственных товаров.

### **6 класс-34 ч.**

#### **Личная гигиена и здоровье-3 ч.**

Значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека. Способы закаливания.

Органы зрения. Способы сохранения. Гигиена чтения, письма, просмотра телепередач. Губительное влияние наркотиков и токсических веществ на организм, как детей, так и взрослых.

#### **Охрана здоровья-3ч.**

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды доврачебной помощи. Обработка ран при микротравмах (неглубокий порез, ссадина). Способы измерения температуры тела. Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

#### **Жилище-4 ч.**

Гигиенические требования к жилому помещению меры по их обеспечению. Повседневная сухая и влажная уборка жилого помещения, использование в уборке электропылесоса. Уход за полом в зависимости от его покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум). Виды комнатных растений. Особенности ухода за комнатными растениями.

#### **Одежда и обувь – 4 ч.**

Значение опрятного вида человека. Поддержание одежды в порядке: правила пришивания пуговиц, зашивание распорвшегося шва. Правила и приёмы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей. Глажение фартуков, косынок, платков, салфеток.

#### **Питание-7 ч.**

Гигиена приготовления пищи. Правила и приёмы хранения продуктов и готовой пищи. Способы выбора качественных продуктов: овощных, мясных, рыбных и др. Составление рецепта приготовления блюд. Составление рецепта собственного блюда. Приготовление блюд из яиц, картофеля, круп. Правила ухода за посудой и кухонными приборами.

### **Культура поведения-2 ч.**

Правила поведения в общественных местах (театре, кинотеатре, клубе, музее, библиотеке, на дискотеке). Способы ведения разговора со старшими и сверстниками. Упражнение в ведении разговора со старшими и сверстниками.

### **Транспорт-3 ч.**

Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Наиболее рациональные маршруты передвижения от дома до школы-интерната. Правила поведения в городском транспорте. Пригородные поезда. Расписание. Направления. Разовые и сезонные билеты. Правила поведения в железнодорожном транспорте.

### **Семья-2 ч.**

Установление родственных отношений в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.

### **Торговля-2 ч.**

Магазины промышленных товаров и их отделы: ткань, обувь, одежда, книги и др. Порядок приобретения товара. Специализированные магазины промышленных товаров и их отделы: «Книги», «Обувь» и т.д. Правила поведения и общения с работниками магазина.

### **Средства связи-2 ч.**

Основные средства связи:( почта, телефон, телевидение, радио, компьютер), их назначение. Почта. Виды почтовых отправок (письмо, бандероль, посылка). Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различных видов.

### **Предприятия, организации, учреждения-2 ч.**

Дошкольные учреждения- детские сады с ясельной группой и без неё, школа, УВК (детский сад-школа), дома детского творчества (ДДТ), гимназия, лицей, колледж и их назначение. Упражнение в обращении к работникам ДДТ.

### **7 класс-68 ч.**

#### **Личная гигиена и здоровье – 10 ч.**

Особенности личной гигиены в жизни подростка. Правила и приёмы сохранения чистоты и здоровья тела. Особенности ухода за кожей лица, волосами. Типы волос: жирные, сухие, нормальные. Использование шампуня в соответствии с типом волос. Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.

#### **Охрана здоровья – 6 ч.**

Виды врачебной помощи (помощь на дому, «Скорая помощь», амбулаторный приём, госпитализация). Способы вызова врача на дом. Лекарственные растения и лекарственные препараты в домашней аптечке. Приготовление настоев из лекарственных трав. Самолечение и его негативные последствия.

#### **Жилище – 10 ч.**

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры или дома к зиме, к лету. Уход за мебелью в зависимости от её покрытия. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Сухая и влажная уборка жилого помещения. Кухня. Нагревательные и электробытовые приборы, их назначение. Правила использования и ухода, техника безопасности.

#### **Одежда и обувь – 14 ч.**

Значение продления срока службы одежды. Виды штопки, наложение заплат. Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажной ткани, стирка изделий из шёлковых тканей. Машинная стирка изделий. Правила и приёмы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Химчистка. Виды услуг, правила пользования.

#### **Питание – 10 ч.**

Значение первых, вторых блюд, их приготовление из овощей, рыбных и мясных продуктов.

Использование механических и электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи. Меню. Составление и запись рецептов. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю. Приготовление щей из свежей капусты, киселя. Сервировка стола.

### **Культура поведения – 2 ч.**

Правила и приёмы приглашения в гости, формы отказа. Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, причёска), подарки.

### **Транспорт -2 ч.**

Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзалы, их назначение. Основные службы. Расписание поездов. Виды поездов и типы пассажирских вагонов. Правила приобретения железнодорожных билетов. Виды камер хранения багажа. Порядок сдачи и получения его. Правила поведения в железнодорожном транспорте.

### **Семья – 2 ч.**

Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми (умывание, одевание, обувание, причёсывание), соблюдение чистоты и порядка в школе-интернате и дома. Разучивание тихих и подвижных игр с младшими детьми.

### **Торговля – 4 ч.**

Универмаги и универсамы, их назначение. Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров. Сельмаг и сельпо, их назначение. Отделы, распродажа товаров по сниженным ценам. Экскурсия в универсам.

### **Средства связи – 6 ч.**

Почта. Виды бандеролей (простая, заказная, ценная с уведомлением). Порядок их отправления. Письма. Виды упаковок. Правила их отправления. Экскурсия на почту.

### **Предприятия, организации, учреждения – 2 ч.**

Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности. Их значение для города и села. Упражнение в обращении с вопросами и просьбами к работникам предприятия.

**6. Тематическое планирование по ОСЖ.  
5 класс.**

<b>№</b>	<b>Раздел.</b>	<b>Кол-во часов.</b>	<b>Виды учебной деятельности.</b>
1.	Введение в предмет.	1	Экскурсия по кабинету. Инструктаж по правилам поведения в кабинете ОСЖ
2.	Личная гигиена и здоровье.	4	Работа в таблице. Мытьё рук, стрижка ногтей, расчёсывание волос. Запись правил. Тестирование. Просмотр видеосюжета «Вред курения и алкоголя». Рисование.
3.	Жилище.	4	Рисование. Тестирование. Работа в таблице. Написание почтового адреса на конверте.
4.	Одежда и обувь.	4	Работа в таблице. Выбор лёгкой одежды, размещение в шкафу. Повседневный уход за обувью: чистка.
5.	Питание.	9	Приготовление бутербродов. Приготовление салата. Приготовление напитка из варенья. Работа с плакатом. Работа с правилами по Т/Б при приготовлении пищи. Т/Б с режущими инструментами. Работа с правилами безопасности с моющими средствами. Мытьё чайной посуды. Сервировка стола к завтраку. Тестирование.
6.	Культура поведения.	2	Проверка своей осанки. Сервировка стола к завтраку.
7.	Транспорт.	5	Работа в таблице. Работа с правилами д/движения. Работа с правилами поведения в транспорте и на улице. Экскурсия.
8.	Семья.	2	Работа в таблице. Работа с пословицами.
9.	Торговля.	3	Работа в таблице. Экскурсия.
<b>Итого: 34 ч.</b>			

**Тематическое планирование по ОСЖ.  
6 класс.**

<b>№</b>	<b>Раздел.</b>	<b>Кол –во часов.</b>	<b>Виды учебной деятельности.</b>
1.	Личная гигиена и здоровье.	3	Запись правил. Работа в таблице. Просмотр видеосюжета о вреде наркотиков и токсических веществ.
2.	Охрана здоровья.	3	Работа в таблице. Работа с перфокартой. Обработка ран. Измерение температуры.
3.	Жилище.	4	Тестирование. Работа в таблице. Мытьё полов. Уход за комнатными растениями.
4.	Одежда и обувь.	4	Выбор одежды для ремонта. Работа с технологической картой. Т/Б при работе иглой. Пришивание пуговиц. Ручная стирка изделий из х/б тканей. Т/Б при работе утюгом. Глажение изделий.
5.	Питание.	6	Запись правил хранения продуктов. Чтение рецептов, подготовка продуктов. Т/Б при кулинарных работах. Работа с тех. картой. Приготовление отварных яиц. Т/Б с чистящими и моющими средствами. Мытьё посуды и кух. приборов.
6.	Культура поведения.	2	Сюжетно-ролевая игра «Посещение театра» Тестирование. Упражнение в ведении разговора со старшими и сверстниками.
7.	Транспорт.	2	Сюжетно-ролевая игра «Поездка в транспорте». Изучение правил. Работа в таблице.
8.	Семья.	3	Оформление анкеты. Тестирование.
9.	Торговля.	3	Выполнение буквенного задания. Игра «Покупка товара»: Тестирование.
10.	Средства связи.	2	Написание адреса на почтовом конверте. Работа в таблице. Составление текста письма.
11.	Предприятия, организации, учреждения.	2	Определение назначения учреждений. Упражнение в умении ведения делового разговора. Тестирование.
<b>Итого: 34 ч.</b>			

**Тематическое планирование по ОСЖ.  
7 класс.**

<b>№</b>	<b>Раздел.</b>	<b>Кол –во часов.</b>	<b>Виды учебной деятельности.</b>
1.	Личная гигиена и здоровье.	10	Запись правил. Работа в таблице. Подбор средств для ухода за кожей лица. Подбор средств для ухода за волосами. Подбор шампуня для мытья волос с учётом их состояния, средств от перхоти и выпадения волос. Приемы обрезания ногтей на руках.
2.	Охрана здоровья.	6	Запись правил вызова врача, «Скорой помощи» на дом. Сюжетно – ролевая игра «Вызов врача на дом». Работа в таблице. Приготовление настоя из лекарственных трав. Работа с аннотациями к медикаментам.
3.	Жилище.	10	Запись правил уборки. Уборка помещения. Тестирование. Сухая и влажная уборка кухонной зоны. Мытьё окон. Уход за мебелью, в зависимости от её покрытия (лак, мягкая обивка, полировка и др.). Работа в таблице. Изучение правил использования и т/б при работе с кухонными электроприборами.
4.	Одежда и обувь.	14	Упражнение в выполнении швов. Работа с операционной картой. Зашивание распоровшегося шва. Штопка разорванного места. Изучение алгоритма работы стиральной машины. Т/б при работа с ней. Машинная стирка кухонного белья. Повторение правил по т/б при работе утюгом. Глажение футболки.
5.	Питание.	10	Определение видов питания и значения первых и вторых блюд. Повторение правил безопасности при использовании приборов. Составление и запись рецептов. Приготовление щей из свежей капусты. Приготовление макарон с сыром. Приготовление компота из сухофруктов. Сервировка стола к обеду. Тестирование.
6.	Культура поведения.	2	Сюжетная игра «В гости к...». Изготовление простого сувенира.
7.	Транспорт.	2	Сюжетно-ролевая игра: «Поездка в железнодорожном транспорте». Правила поведения в железнодорожном транспорте.
8.	Семья.	2	Упражнение в уходе за младшими детьми. Разучивание игр.
9.	Торговля.	4	Работа в таблице. Экскурсия «Порядок приобретения товара». Сюжетно-ролевая игра «Покупка товара». Буквенное задание.
10.	Средства связи.	6	Заполнение бланка на отправку бандероли. Заполнение бланка на отправку посылки. Экскурсия на почту.
11.	Предприятия, организации учреждения.	2	Упражнение в обращении с вопросами и просьбами к работникам предприятия. Тестирование.
			<b>Итого: 68ч.</b>

**7.Календарно-тематическое планирование по учебному предмету  
«Основы социальной жизни».  
5 класс.**

№	Тема.	Кол-во часов.	Дата.	Виды деятельности обучающихся.
<b>1 четверть – 8 ч.</b>				
1.	Введение в предмет.	1	6.09	Инструктаж по правилам поведения в кабинете ОСЖ. Экскурсия по кабинету.
<b>Личная гигиена и здоровье - 4 ч.</b>				
2.	Правила личной гигиены в течение дня.	1	13.09	Мытьё рук, стрижка ногтей, расчёсывание волос.
3.	Личные вещи. Правила содержания личных вещей.	1	20.09	Работа в таблице. Тестирование.
4.	Гигиена зрения.	1	27.09	Запись правил.
5.	Негативное влияние на организм человека табака, алкоголя.	1	4.10	Просмотр видеоролика «Вред курения и алкоголя». Рисование.
<b>Жилище – 4 ч.</b>				
6.	Общее представление о доме.	1	11.10	Рисование. Презентация.
7.	Виды жилых и подсобных помещений.	1	18.10	Работа в таблице. Тестирование.
8.	Контрольное тестирование.	1	25.10	Работа с тестами.
<b>2 четверть – 8 ч.</b>				
9.	Организация рабочего места школьника. Почтовый адрес.	1	8.11	Написание почтового адреса на конверте.
<b>Одежда и обувь – 4 ч.</b>				
10.	Виды одежды, головных уборов, их назначение.	1	15.11	Работа в таблице. Тестирование.
11.	Правила и приемы ухода за одеждой и головными уборами.	1	22.11	Выбор лёгкой одежды, размещение в шкафу.
12.	Виды обуви, назначение.	1	29.11	Работа в таблице.
13.	Правила и приемы ухода за обувью.	1	6.12	Повседневный уход за обувью: чистка.
<b>Питание – 9 ч.</b>				
14.	Значение питания в жизни и деятельности людей.	1	13.12	Презентация «Значение питания в жизни человека».
15.	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.	1	20.12	Презентация «Состав продуктов питания». Кроссворд.
16.	Контрольное тестирование.	1	27.12	Работа с тестами.
<b>3 четверть – 10 ч.</b>				
17.	Влияние правильного питания на здоровье человека	1	17.01	Тестирование.
18.	Место для приготовления пищи и его оборудование.	1	24.01	Работа с правилами по Т/Б при приготовлении пищи.
19.	Приготовление бутербродов.	1	31.01	Практическая работа.
20.	Приготовление овощного блюда.	1	7.02	Приготовление салата. Приготовление напитка из варенья.
21.	Кухонная посуда и приспособления.	1	14.02	Мытьё чайной посуды.
22.	Сервировка стола к завтраку.	1	21.02	Сервировка стола к завтраку. Тестирование.

**Культура поведения – 2 ч.**

23.	Осанка. Формы исправления осанки.	1	28.02	Проверка своей осанки.
24.	Правила поведения за столом.	1	7.03	П.р. Сервировка стола к завтраку.

**Транспорт – 5 ч.**

25.	Виды транспортных средств.	1	14.03	Работа в таблице. Тест.
26.	Контрольное тестирование.	1	21.03	Тестирование.

**4 четверть – 8 ч.**

27.	Поведение в транспорте и на улице.	1	4.04	Работа с правилами поведения
28.	Правила дорожного движения.	1	11.04	Тест.
29.	Проезд в школу –интернат (маршрут, виды транспорта).	1	18.04	Экскурсия на автовокзал

**Семья – 2 ч.**

30.	Семья. Состав семьи обучающихся.	1	25.04	Работа в таблице.
31.	Взаимоотношения всех членов семьи.	1	2.05	Сказка «Кукушка». Работа с пословицами.

**Торговля – 3 ч.**

32.	Виды торговых предприятий.	1	16.05	Работа в таблице.
33.	Контрольное тестирование.	1	23.05	Тестирование.
34.	Экскурсия «Порядок приобретения продовольственных товаров».	1	30.05	Экскурсия.

**Итого: 34 ч.**

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету  
«Основы социальной жизни».  
6 класс.**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Виды деятельности обучающихся.</b>
<b>1 четверть – 8 ч.</b>				
<i>Личная гигиена – 3 ч.</i>				
1.	Значение и способы закаливания организма.	1	5.09	Работа в таблице.
2.	Органы зрения. Способы сохранения	1	12.09	Запись правил.
3.	Губительное влияние наркотиков и токсических веществ на живой организм, как детей, так и взрослых.	1	19.09	Просмотр видеосюжета о вреде наркотиков и токсических веществ.
<i>Охрана здоровья – 3 ч.</i>				
4.	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды доврачебной помощи.	1	26.09	Работа в таблице. Измерение температуры.
5.	Обработка ран при микротравмах.	1	3.10	Сюжетная игра «Оказание доврачебной помощи»: - промывание предполагаемой раны.
6.	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.	1	10.10	Работа с аннотациями к мед препаратам.
<i>Жилище – 4 ч.</i>				
7.	Гигиенические требования к жилому помещению.	1	17.10	Работа в таблице. Тестирование.
8.	Контрольное тестирование.	1	24.10	Тестирование.
<b>2 четверть – 8 ч.</b>				
9.	Уход за полом в зависимости от его покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум). Средства по уходу за полом.	1	7.11	Работа в таблице. Мытьё полов.
10.	Особенности ухода за комнатными растениями.	1	14.11	Уход за комнатными растениями. Тестирование.
<i>Одежда и обувь – 4 ч.</i>				
11.	Поддержание одежды в порядке.	1	21.11	Выбор одежды для ремонта.
12.	Правила пришивания пуговиц, крючков, петель.	1	28.11	Пришивание пуговиц.
13.	Правила и приемы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей.	1	5.12	Ручная стирка изделий из х/б тканей.
14.	Глажение фартуков, косынок, носовых платков, салфеток и др.	1	12.12	Т/Б при работе с утюгом. Глажение изделий.
<i>Питание -5 ч.</i>				
15.	Гигиена приготовления пищи. Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи.	1	19.12	Запись правил. Изучение устройства холодильника.
16.	Контрольное тестирование.	1	26.12	Тестирование.
<b>3 четверть – 9 ч.</b>				
17.	Приготовление блюд из яиц.	1	16.01	Приготовление отварных яиц.
18.	Приготовление блюд из круп.	1	23.01	Работа в таблице.
19.	Правила приемы ухода за посудой и кухонными приборами.	1	30.01	Правила безопасности с моющими средствами. Мытьё посуды и кух. приборов.
<i>Культура поведения – 2 ч.</i>				

20.	Правила поведения в общественных местах.	1	6.02	Сюжетно-ролевая игра «Посещение театра».
21.	Способы ведения разговора со старшими и сверстниками.	1	13.02	Упражнение в ведении разговора со старшими и сверстниками.
<b>Транспорт – 2 ч.</b>				
22.	Виды городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.	1	20.02	Изучение правил поведения в транспорте.
23.	Пригородные поезда. Правила поведения в железнодорожном транспорте.	1	27.02	Сюжетно-ролевая игра «Поездка в транспорте».
<b>Семья – 3 ч.</b>				
24.	Установление родственных отношений в семье.	1	6.03	Составление анкеты.
25.	Права и обязанности каждого члена семьи.	1	13.03	Тестирование.
26.	Контрольное тестирование.	1	20.03	Тестирование.
<b>4 четверть -</b>				
<b>Торговля – 3 ч.</b>				
27.	Магазины продовольственных товаров и их отделы. Порядок приобретения товара.	1	3.04	Выполнение буквенного задания.
28.	Специализированные продовольственные магазины. Правила поведения в магазине.	1	10.04	Игра «Покупка товара»: правила поведения и общения с работниками магазина. Тест.
29.	Экскурсия в продовольственный магазин.	1	17.04	
<b>Средства связи – 2 ч.</b>				
30.	Основные средства связи:( почта, телефон, телевидение, радио, компьютер), их назначение,. Почта. Виды почтовых отправлений (письмо, бандероль, посылка).	1	24.04	Работа в таблице. Написание адреса на почтовых конвертах.
31.	Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления.	1	15.05	Составление текста письма.
<b>Предприятия, организации, учреждения - 2 ч.</b>				
32.	Дошкольные учреждения — детские сады с ясельной группой и без нее, школа, УВК (детский сад-школа) — учебно-воспитательный комплекс, дома детского творчества (ДДТ), гимназия, лицей, колледж и их назначение Упражнение в обращении к работникам ДДТ.	1	22.05	Определение назначения учреждений. Упражнение в умении ведения делового разговора.
33.	Контрольное тестирование.	1	29.05	Тестирование.
<b>Итого: 33 ч.</b>				

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету  
«Основы социальной жизни».**

**7 класс**

<b>№</b>	<b>Тема.</b>	<b>Кол-во часов.</b>	<b>Дата.</b>	<b>Виды деятельности обучающихся.</b>
<b>1 четверть – 18 ч.</b>				
<b>Личная гигиена и здоровье – 10 ч.</b>				
1.	Особенности личной гигиены в жизни подростка.	1	2.09	Работа в таблице.
2.	Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).	1		Запись требований к использованию личного белья.
3.	Уход за кожей лица. Правила ухода.	1		Запись правил.
4.	Косметические средства для ухода за кожей лица.	1	9.09	Подбор средств для ухода за кожей лица.
5.	Уход за волосами. Правила ухода.	1		Запись правил.
6.	Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели.	1	16.09	Подбор средств для ухода за волосами.
7.	Использование шампуня в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные.	1		Подбор шампуня для мытья волос с учётом их состояния,
8.	Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.	1	23.09	средств от перхоти и выпадения волос.
9.	Значение чистоты рук. Уход за кожей рук и ногтями.	1		Приемы обрезания ногтей на руках.
10.	Значение чистоты ног. Уход за кожей ног и ногтями.	1	30.09	
<b>Охрана здоровья – 6 ч.</b>				
11.	Виды врачебной помощи (помощь на дому, «Скорая помощь», амбулаторный приём, госпитализация).	1		Запись правил вызова врача, «Скорой помощи» на дом.
12.	Способы вызова врача на дом.	1	7.10	Сюжетно – ролевая игра «Вызов врача на дом».
13.	Лекарственные растения и лекарственные препараты в домашней аптечке.	1		Работа в таблице.
14.	Приготовление настоев из лекарственных трав.	1	14.10	Приготовление настоя из лекарственных трав.
15.	Самолечение и его негативные последствия.	1		Тестирование.
16.	Контрольное тестирование.	1	21.10	
<b>Жилище – 10 ч.</b>				
17.	Регулярная уборка	1		Тестирование.
18.	Правила уборки жилого помещения.	1	28.10	Запись правил уборки. Уборка помещения.
<b>2 четверть – 14 ч.</b>				
19.	Сезонная уборка жилого помещения.	1		Запись правил уборки.
20.	Правила сезонной уборки жилого помещения.	1	11.11	Сухая и влажная уборка кухонной зоны.
21.	Подготовка квартиры или дома к зиме, к лету.	1		Запись правил.
22.	Уход за окнами. Правила ухода за окнами.	1	18.11	Мытьё окон.
23.	Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная).	1		Работа в таблице.
24.	Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели.	1	25.11	Уход за мебелью, в зависимости от её покрытия (лак, мягкая обивка, полировка и др.).

25.	Кухня. Нагревательные и электробытовые приборы, их назначение.	1	2.12	Работа в таблице.
26.	Правила использования и ухода, техника безопасности.	1		Изучение правил использования и т/б при работе с кухонными электроприборами.
<b>Одежда и обувь – 14 ч.</b>				
27.	Значение продления срока службы одежды.	1	9.12	Упражнение в выполнении швов.
28.	Виды штопки.	1		
29.	Правила зашивания распоровшегося шва.	1	16.12	Работа с операционной картой.
30.	Пр.р. Зашивание распоровшегося шва.	1		Зашивание распоровшегося шва.
31.	Правила штопки разорванного места.	1	23.12	Работа с операционной картой.
	Пр.р. Штопка разорванного места.			Штопка разорванного места.
32.	Контрольное тестирование.	1		
<b>3 четверть – 20 ч.</b>				
33.	Правила наложения заплат.	1	13.01	Работа с операционной картой.
34.	Пр.р. Наложение заплат.	1		Наложение заплат.
35.	Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей.	1	20.01	Изучение алгоритма работы стиральной машины. Т/б при работа с ней.
36.	Машинная стирка изделий.	1		Машинная стирка кухонного белья.
37.	Правила и приёмы глажения спортивной одежды.	1	27.01.	Повторение правил по т/б при работе с утюгом.
38.	Пр.р. Глажение спортивной одежды.	1		Глажение футболки.
39.	Химчистка, её назначение.	1	3.02	Просмотр и анализ видеосюжета.
40.	Виды услуг, правила пользования.	1		Запись правил.
<b>Питание – 10 ч.</b>				
41.	Виды питания.	1	10.02	Определение видов питания и значения первых и вторых блюд.
42.	Значение первых, вторых блюд и их приготовление из овощей, рыбных и мясных продуктов.	1		
43.	Использование механических и электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи.	1	17.02	Повторение правил безопасности при использовании приборов.
44.	Составление и запись рецептов.	1		Составление и запись рецептов.
45.	Приготовление блюд из овощей.	1	3.03	Приготовление щей из свежей капусты.
46.	Пр.р. Приготовление щей из свежей капусты.	1		
47.	Приготовление блюд из макаронных изделий.	1	10.03	Приготовление макарон с сыром
		1		Приготовление компота из сухофруктов.
48.	Приготовление компота из сухофруктов.			
49.	Сервировка стола к обеду.	1	17.03	Сервировка стола к обеду.
50.	Контрольное тестирование.	1		Тестирование.
<b>Культура поведения – 2 ч.</b>				
51.	Правила и приемы приглашения в гости, формы отказа.	1	24.03	Сюжетная игра «В гости к...».
52.	Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа), подарки.	1		Изготовление простого сувенира.
<b>4 четверть – 16 ч.</b>				
<b>Транспорт – 2 ч.</b>				
53.	Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзалы, их назначение. Основные службы. Расписание поездов.	1	7.04	Сюжетно-ролевая игра: «Поездка в железнодорожном транспорте».

54.	Форма приобретения железнодорожных билетов. Правила поведения в железнодорожном транспорте.	1		Правила поведения в железнодорожном транспорте.
<b>Семья – 2 ч.</b>				
55.	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми (умывание, одевание, обувание, причёсывание).	1	14.04	Упражнение в уходе за младшими детьми.
56.	Разучивание и проведение тихих и подвижных игр с младшими детьми.	1		Разучивание игр.
<b>Торговля – 4 ч.</b>				
57.	Универмаги и универсамы, их назначение. Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров.	1	21.04	Работа в таблице. Экскурсия.
58.	Экскурсия «Порядок приобретения товара».	1		
59.	Сельмаг и сельпо: их назначение. Отделы распродажи товара по сниженным ценам, прием товара у населения.	1	28.04	Работа в таблице. Сюжетно-ролевая игра «Покупка товара».
60.	Правила поведения в магазине.	1		Буквенное задание.
<b>Средства связи – 6 ч.</b>				
61.	Почта. Виды бандеролей (простые, ценные, заказные, с уведомлением).	1	5.05	Заполнение бланка на отправку бандероли.
62.	Порядок отправления бандероли.	1		
63.	Посылки. Виды посылок.	1	12.05	Заполнение бланка на отправку посылки.
64.	Правила отправления посылок.	1		
65.	Контрольное тестирование.	1	19.05	Тестирование.
66.	Экскурсия на почту.	1		Экскурсия.
<b>Предприятия, организации, учреждения – 2 ч.</b>				
67.	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение.	1	26.05	Упражнение в обращении с вопросами и просьбами к работникам предприятия.
68.	Упражнение в обращении с вопросами и просьбами к работникам предприятия.	1		
<b>Итого: 68 ч.</b>				

## Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

### 1. Учебные и методические пособия:

- Субчева В.П. Учебное пособие «Социально-бытовая ориентировка», 5 класс, Москва, 2021 г.
- Субчева В.П. Учебное пособие «Социально-бытовая ориентировка», 6 класс, Москва, 2021 г.
- Субчева В.П. Учебное пособие «Социально-бытовая ориентировка», 7 класс, Москва, 2021 г.
- Бабушкина Л.А. «Социально-бытовая ориентировка Поурочные планы 5 класс.
- Львова С.А. «Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальных (коррекционных общеобразовательных школах-интернатах 8 вида».
- Хилько А.А. «Преподавание социально-бытовой ориентировки в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях 8 вида, 2006г».  
«Социально-бытовая ориентировка в специальном (коррекционном) образовательном учреждении 8 вида». Пособие для учителя. 2005г.

3. Презентации: презентации по разделам «Личная гигиена и здоровье», «Питание», «Жилище», «Семья», «Одежда и обувь», «Предприятия, организации», «Торговля», «Транспорт», «Средства связи», «Охрана здоровья», «Культура поведения» в электронном виде.

4. Оборудование: электроплита, мойка, стиральная машина, посудомоечная машина, холодильник, микроволновая печь, тостер, мультиварка, столовая посуда, столовые приборы, кухонная посуда, кухонные приспособления, доски гладильные, пылесос, электроутюги, приспособления и инструменты для ремонта одежды, телефонные аппараты, печатные пособия, МФУ, интерактивная доска.

### 5. Дидактические пособия:

- Вохринцева С. Окружающий мир. «Бытовая техника», «Наш дом», серии картинок «Посуда», «Транспорт», «Одежда», сборник таблиц.

### 6. Дидактический раздаточный материал:

«Правила по технике безопасности», «Правила поведения в общественных местах», тесты по разделам «Питание», «Культура поведения», «Семья», «Одежда и обувь», «Личная гигиена и здоровье», операционные карты, перфокарты, ярлыки, карточки со словами-терминами, образцы проездных билетов.

В течение учебного года проводится мониторинг базовых учебных действий, который будут отражать индивидуальные достижения обучающихся в процессе усвоения программы «Основы социальной жизни».

Мониторинг проводится в 3 этапа (стартовый – сентябрь, промежуточный – по мере изучения отдельных тем, итоговый – май). Базовые учебные действия отслеживаются в результате наблюдений за учащимися, опроса, тематической беседы; при выполнении практических заданий социальной и бытовой направленности.