

Рассмотрена и рекомендована
Кафедрой искусства и здоровья
протокол № 4 от 29 августа 2023 г.

Утверждена приказом по муниципальному
бюджетному образовательному
учреждению «Гимназия №1г.Никольское»
от 29 августа 2023 г. № 125

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Гимназия № 1 г. Никольское»

Адаптированная рабочая программа
по основам социальной жизни в 5-9 классах
для детей с легкой степенью умственной отсталости
в условиях общеобразовательного класса

2023 год

Рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» 5-6 кл

1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовая база разработки рабочей программы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
4. Приказ Министерства просвещения РФ № 115 от 22.03.2021 г. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (Зарегистрирован 03.07.2020 № 58824)
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»
8. Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с ФГОС ОУО МБОУ «Гимназия №1 г. Никольское»

Предмет «Основы социальной жизни» – это система специальных коррекционных занятий, направленных на практическую подготовку детей с интеллектуальной недостаточностью к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний, умений и навыков, способствующих

социальной адаптации, на повышение общего развития учащихся, на всестороннюю подготовку к будущей самостоятельной жизнедеятельности.

Цель курса

Подготовка обучающихся к самостоятельной жизни и труду в современных экономических условиях, к их включению в мир производственных, деловых человеческих отношений.

Задачи курса

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; развития обоняния, осязания, ловкости, скорости; внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, смекалки, сообразительности воображения, фантазии, интереса к национальным традициям.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся за курс 5 класса по Основам социальной жизни

Учащиеся должны знать	Учащиеся должны уметь
<p>Значение питания, правила безопасной работы режущими инструментами, виды блюд, не требующих тепловой обработки, правила сервировки стола и мытья посуды.</p> <p>Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета, периодичность и правила чистки ушей, правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач, о вреде курения и алкоголя.</p> <p>Виды одежды, обуви и их назначение, правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстиля).</p> <p>Родственные отношения в семье, состав семьи, их фамилии, имена, отчества.</p> <p>Требования к осанке при ходьбе и сидении, правила поведения при встрече и расставании, при общении с взрослыми и сверстниками, правила поведения за столом.</p> <p>Виды жилых помещений, почтовый адрес своего дома и школы-интерната, правила организации рабочего места школьника.</p> <p>Основные транспортные средства, рациональный маршрут до школы-интерната, количество времени, затрачиваемого на поездку.</p> <p>Виды магазинов, назначение продуктовых магазинов и их отделов, правила поведения в магазине.</p>	<p>Прочитать рецепт блюда и подобрать к нему продукты питания, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи, строго соблюдать правила безопасной работы с острыми предметами.</p> <p>Совершать вечерний и утренний туалет в определенной последовательности, выбирать прическу и причесывать волосы, стирать вещи индивидуального пользования, беречь зрение.</p> <p>Различать одежду и обувь в зависимости от их назначения, подбирать одежду и обувь по сезону, сушить и чистить обувь и одежду.</p> <p>Записывать фамилию, имя, отчество своих членов семьи, выполнять правила поведения в семье.</p> <p>Следить за своей осанкой, походкой, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами.</p> <p>Правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками, вежливо обращаться с просьбой и вопросам к взрослым.</p> <p>Писать адрес на почтовых конвертах, соблюдать порядок на рабочем месте и во всем жилом помещении.</p> <p>Соблюдать правила поведения в общественном транспорте, правила дорожного движения, различать знаки дорожного движения.</p> <p>Выбирать необходимые продукты питания, округленно подсчитывать сумму и сдачу, культурно вести себя с работниками торговли.</p>

Основные требования к знаниям и умениям учащихся за курс 6 класса по Основам социальной жизни

Учащиеся должны знать	Учащиеся должны уметь
<p>Способы выбора и хранения доброкачественной продукции, способы приготовления каши, картофеля, макарон, заваривать чай и варить яйца Правила закаливания организма, приёмы обтирания рук и ног, о вреде наркотиков и токсических веществ.</p> <p>Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электроприборами, правила стирки изделий из хлопчатобумажной ткани.</p> <p>Место работы, должность членов семьи, как распределены хозяйственно – бытовые обязанности между членами семьи, свои права и обязанности в семье.</p> <p>Правила поведения в культурно - досуговых учреждениях, способы ведения разговоров со старшими и сверстниками.</p> <p>Гигиенические требования к жилому помещению, правила и последовательность проведения влажной и сухой уборки, использование в уборке пылесоса, способы ухода за мебелью и полом, в зависимости от покрытия.</p> <p>Виды междугороднего транспорта, стоимость проезда, порядок приобретения билета.</p> <p>Виды магазинов промышленных товаров, виды специализированных магазинов, правила поведения в магазине и общения с работниками магазинов.</p> <p>Перечень предметов, посылаемых посылкой, бандеролью, виды писем, бандеролей, посылок, правила поведения на почте.</p>	<p>Пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдая технику безопасности, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи. Закаливать свой организм, соблюдать правила личной гигиены, отказаться от соблазна наркотических и токсических веществ.</p> <p>Пришивать пуговицы, крючки, петли, вешалки. Зашивать одежду по распороченному шву, подбирать моющие средства для стирки одежды из хлопчатобумажной ткани.</p> <p>Рассказать о месте работы родителей, занимаемой ими должности, выполнять определенные обязанности в семье. Культурно вести себя в театре, кино, библиотеке, тактично и вежливо вести себя при разговоре со сверстниками и старшими людьми.</p> <p>Производить сухую и влажную уборку помещения, чистить с помощью пылесоса, ухаживать за мебелью и полом. Выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу, ориентироваться в расписании пригородных поездов.</p> <p>Выбирать нужный товар, выяснять срок годности, оплачивать и соблюдать правила поведения в магазинах города. Заполнять бланки на отправку бандероли и посылки, составлять опись вложенных вещей, упаковывать бандероль и посылку. Использовать лекарственные растения при оказании первой помощи, готовить настои, отвары, обрабатывать раны, накладывать повязки.</p>
<p>Меры по предупреждению переломов, виды доврачебной помощи, правила оказания первой помощи при ушибах и растяжениях. Виды детских учреждений и их назначение, адрес дома детского творчества.</p>	

Класс	5	6
Количество часов в неделю	1	2
Количество часов в год	33	68
Контрольные работы	4	4

Состав учебно-методического комплекта

Учебники	<p>1. Львова С.А. Практический материал к урокам Социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной школе VIII вида. Пособие для учителя 5-9 классы М.: Владос, 2013 год</p> <p>2. Т.А. Девяткова, Л. Л. Кочетова, А.Г. Петрикова, Н.М. Платонова, А. М. Щербакова Социально-бытовая ориентировка в Специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида Пособие для учителя под ред.А.М. Щербаковой М.: Владос, 2008.</p> <p>3. В. П. Субчева Социально –бытовая ориентировка Учебное пособие для 5 класса М.: Владос 2017</p>
Информационные ресурсы	<p>Интернет. Сайт «Яндекс»</p> <p>Электронные учебные издания "Просвещение-Медиа"</p>

Структура курса по ОСЖ в 5 классе

Рабочая программа по ОСЖ в 5 классе рассчитана на 1 час в неделю, 33 часа в год. В том числе тестовых работ – 5.

Учебно-тематический план предмета ОСЖ в 5 классе

Раздел	Содержание темы	Требования к уровню подготовки учащихся (знать, уметь).
Вводное занятие.	Знакомство с предметом ОСЖ	
Личная гигиена	Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. Содержание в чистоте и порядке личных вещей. Правила бережного отношения к зрению. Уход за волосами.	<p>Знать: Последовательность и периодичность выполнения утреннего и вечернего туалета. Правила охраны зрения.</p> <p>Уметь: Совершать вечерний и утренний туалет, причесывать волосы, беречь зрение.</p>
Культура поведения	Правила поведения в общественных местах. Сюжетно-ролевые диалоги.	<p>Знать: Правила поведения в общественных местах.</p> <p>Уметь: Вежливо разговаривать с людьми.</p>

Жилище	Виды жилых помещений в городе и селе. Виды жилья: собственное, государственное. Варианты квартир, подсобных помещений. Гигиенические требования к жилью. Почтовый адрес дома, школы.	Знать: Виды жилых помещений, почтовый адрес своего дома и школы, правила организации рабочего места школьника. Гигиенические требования к жилью. Уметь: Писать адрес на почтовых конвертах, соблюдать порядок на рабочем месте и во всем жилом помещении.
Питание	Значение питания в жизнедеятельности людей. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей. Место приготовления пищи и оборудование его. Приготовление пищи не требующей тепловой обработки. Правила и приемы ухода за посудой и помещением, где готовят пищу. Сервировка стола. Поведение за столом.	Знать: Значение питания, правила безопасной работы режущими инструментами, виды блюд, не требующих тепловой обработки, правила сервировки стола и мытья посуды. Уметь: Прочитать рецепт блюда и подобрать к нему продукты питания, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи, строго соблюдать правила безопасной работы с острыми предметами.
Транспорт	Виды транспортных средств. Поведение в транспорте и на улице. ПДД.	Знать: Основные транспортные средства, правила передвижения на велосипеде. Уметь: Пользоваться общественным транспортом. Оплатить проезд.
Торговля	Продуктовые магазины и их отделы. Порядок приобретения товаров.	Знать: Виды магазинов, назначение продуктовых магазинов и их отделов. Уметь: Приобретать товары.
Одежда и обувь	Значение одежды, головных уборов и обуви для сохранения здоровья человека. Их виды и назначения. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью.	Знать: Виды одежды, обуви и их назначение, правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов. Уметь: Подбирать одежду и обувь по сезону, сушить и чистить обувь и одежду.
Повторение	Итоги учебного года	

Тестовые работы

1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	1	1	1

Структура курса по ОСЖ в 6 классе

Рабочая программа по СБО в 6 классе рассчитана на 1 часа в неделю, 34 часова в год. В том числе тестовых работ – 4.

Учебно-тематический план предмета ОСЖ в 6 классе

Раздел	Содержание темы	Требования к уровню подготовки учащихся (знать, уметь).
--------	-----------------	---

Личная гигиена	Значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека. Способы и правила закаливания. Средства и предметы по уходу за руками и ногами.	Знать: Правила закаливания организма, приёмы обтирания рук и ног. Уметь: Ухаживать за кожей и ногтями рук и ног.
Культура поведения	Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя для общего здоровья. Формы исправления осанки. Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании.	Знать: Требования к осанке, правила поведения при встрече и расставании, при общении со взрослыми и сверстниками. Уметь: Вежливо вести себя при разговоре со сверстниками и старшими людьми.
Семья	Семья, родственные отношения в семье. Состав семьи учащихся. Взаимоотношение между членами семьи и взаимопомощь.	Знать: Родственные отношения в семье, состав семьи, их фамилии, имена, отчества. Правила поведения в семье. Уметь: Записывать фамилию, имя, отчество своих членов семьи.
Жилище	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Повседневная сухая и влажная уборка жилого помещения. Сезонная уборка помещения. Организация спального места. Виды половых покрытий. Ковры и ковровые покрытия. Уход за полом в зависимости от его покрытия. Устройство и назначение пылесоса.	Знать: Гигиенические требования к жилому помещению, правила и последовательность проведения влажной и сухой уборки, использование в уборке пылесоса, способы ухода за мебелью и полом, в зависимости от покрытия. Уметь: Производить сухую и влажную уборку помещения, чистить с помощью пылесоса, ухаживать за мебелью и полом.
Средства связи	Основные средства связи, их назначение. Почта. Виды почтовых отправлений. Виды писем, порядок отправления. Правила написания адреса на конверте. Телеграф. Виды телеграмм и телеграфных услуг. Тарифы. Правила составления текстов телеграмм.	Знать: Основные средства связи, их назначение. Виды писем. Правила написания адреса на конверте. Виды телеграмм. Уметь: Писать адрес на почтовом отправлении, составлять текст телеграммы.
Питание	Мебель и оборудование кухни. Посуда, приборы, приспособления. Правила безопасной работы на кухне. Гигиена приготовления пищи. Правила и приемы	Знать: Способы выбора и хранения доброкачественной продукции, способы приготовления каши, картофеля, макарон. Правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электроприборами.
	хранения продуктов и готовой пищи. Способы выбора доброкачественных продуктов. Приготовление пищи с минимумом тепловой обработки на плите. Правила и приемы ухода за посудой и кухонными приборами с применением моющих средств. Составление рецепта приготовления блюд.	Уметь: Пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдая технику безопасности, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи. Сервировать стол к ужину. Культурно вести себя за столом.
Торговля	Магазины продовольственных товаров и их отделы. Порядок приобретения товара. Хранение чека для возможности обмена.	Знать: Виды продмагов, правила поведения в магазине. Уметь: Выбирать нужный товар и оплачивать его.

Одежда	Значение опрятного вида человека. Поддержание одежды в порядке: правила пришивания пуговиц, вешалок, крючков, зашивание распоровшегося шва. Правила и приемы ручной стирки изделий из х/б тканей. Глажение фартуков, косынок и носовых платков.	Знать: Правила ручной стирки изделий из х/б и шелковой ткани. ТБ работы утюгом. Уметь: Пришивать пуговицы, крючки, петли, вешалки. Зашивать одежду по распоровшемуся шву, подбирать моющие средства для стирки одежды. Гладить.
Медицинская помощь	Виды медицинской помощи. Виды медицинских учреждений, их значение и работники. Виды врачебной помощи.	Знать: Виды медицинских учреждений, медицинской помощи, основных врачей-специалистов. Уметь: Ориентироваться в поликлинике, взять талон на прием к нужному врачу.
Транспорт	Основные транспортные средства. Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.	Знать: Виды междугороднего ж/д транспорта, порядок приобретения билета Уметь: Пользоваться ж/д транспортом.
Учреждения и организации	Дошкольные учреждения и их назначения, работники.	Знать: Виды детских учреждений и их назначение. Уметь: Воспитанно вести себя в общественных местах.
Повторение	Итоги учебного года	

Тестовые работы

1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	1	1	1

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

ОЦЕНКА УСТНЫХ ОТВЕТОВ

«5» ставится, если учащийся полностью усвоил учебный материал, может изложить его своими словами, самостоятельно подтверждает ответ конкретными примерами, правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы учителя.

«4» ставится, если учащийся в основном усвоил учебный материал, допускает незначительные ошибки в его изложении, подтверждает ответ конкретными примерами, правильно отвечает на дополнительные вопросы учителя.

«3» ставится, если учащийся не усвоил существенную часть учебного материала, допускает значительные ошибки в его изложении своими словами, затрудняется подтвердить ответ конкретными примерами, слабо отвечает на дополнительные вопросы учителя.

ОЦЕНКА ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

«5» ставится, если полностью соблюдались правила трудовой и технической дисциплины, работа выполнялась самостоятельно, тщательно спланирован труд и соблюдался план работы, предложенный учителем, рационально организовано рабочее место, полностью соблюдались общие правила техники безопасности, отношение к труду добросовестное, к инструментам – бережное, к продуктам - экономное.

«4» ставится, если работа выполнялась самостоятельно, допущены незначительные ошибки в планировании труда, организации рабочего места, которые исправлялись самостоятельно, полностью выполнялись правила трудовой и технической дисциплины, правила техники безопасности.

«3» ставится, если самостоятельность в работе была низкой, допущены нарушения трудовой и технической дисциплины, техники безопасности, организации рабочего места.