

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №20 г. Канска

РАССМОТРЕНО


Методическим советом

МБОУ ООШ №20 г.Канска

Протокол № от 1 от 31.08.2023

СОГЛАСОВАНО

зам директора по УВР

 Максимова М.В.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 148/1-о от 31.08.2023

директор МБОУ ООШ №20

г.Канска

 Е.В.Лузгина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по основам социальной жизни
(адаптированная программа для обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями))
5 В класс
Срок реализации программы: 2023 -2024 уч.г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» для обучающихся 5 класса составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026, с учетом следующих нормативно - правовых документов:

- Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы №20 города Канска
- Учебный план Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы № 20 г. Канска на 2023 – 2024 учебный год

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

Цель обучения – практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Задачи обучения:

- овладение обучающимися некоторыми знаниями и жизненными компетенциями, необходимыми для успешной социализации в современном обществе;
- развитие и совершенствование навыков ведения домашнего хозяйства;
- воспитание положительного отношения к домашнему труду;
- развитие умений, связанных с решением бытовых экономических задач;
- формирование социально-нормативного поведения в семье и обществе;
- формирование умений, необходимых для выбора профессии и дальнейшего трудоустройства;
- коррекция недостатков познавательной и эмоционально-волевой сфер;
- развитие коммуникативной функции речи.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 5 классе определяет следующие задачи:

- формирование знаний о представлениях о разных группах продуктов питания; отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- формирование знаний о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- формирование умений соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- формирование знаний отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
- формирование знаний о способах хранения и переработки продуктов питания;
- формирование умения составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- формирование умений соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- формирование умений соблюдать правила поведения в доме и общественных местах.

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Общее количество учебных часов: 68

Количество часов по программе: 68

5 класс: 68 ч.

Учебно-методический комплект:

Учебник: нет

Основными формами и видами контроля знаний, умений и навыков являются:

- парная

- групповая

- индивидуальная

Преобладающие формы текущего контроля:

- устный ответ
- практические работы
- тесты

Форма промежуточной аттестации:

- групповой проект

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- овладение элементарными социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение начальными навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

Метапредметные результаты (в рамках предметных результатов обучения)

Познавательные учебные действия:

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

Коммуникативные учебные действия:

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

Регулятивные учебные действия:

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

**Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету
«Основы социальной жизни» в 5 классе**

Минимальный уровень:

- иметь представления о разных группах продуктов питания;
- знать отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам; понимать их значения для здорового образа жизни человека;
- иметь представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- знать отдельные виды одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;
- соблюдать усвоенные правила в повседневной жизни;
- знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством взрослого;
- знать и соблюдать правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

Достаточный уровень:

- знать способы хранения и переработки продуктов питания;
- составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- соблюдать правила поведения в доме и общественных местах;
- иметь представления о морально-этических нормах поведения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов	Контрольные работы, тесты	Практическая работа
1.	Введение	1	1	
2.	Личная гигиена и здоровье	9	1	4
3.	Охрана здоровья	4		
4.	Одежда и обувь	8	1	2
5.	Питание	22	1	2
6.	Семья	3		1
7.	Жилище	12	1	2
8.	Транспорт	5		1
9.	Средства связи	3		
10.	Повторение	1		
	ИТОГО	68	1	12

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Введение

Знакомство с предметом «Основы социальной жизни», его целью и задачами, правилами поведения в кабинете. Вводный инструктаж по охране труда. *Диагностика* Выявление знаний и умений учащихся.

Личная гигиена и здоровье

Утренний и вечерний туалет. Практическая работа №1 «Выполнение утреннего и вечернего туалета». Личные вещи. Правила содержания личных вещей. Уход за полостью рта. Практическая работа № 2 «Чистка зубов»

Уход за волосами Практическая работа № 3«Причесывание волос» Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению. Пагубное влияние на курение, алкоголя на здоровье и развитие детского организма.

Охрана здоровья

Профилактика простудных и вирусных заболеваний. Лекарственные растения. Практическая работа №4 «Заваривание травяного чая». Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя для общего здоровья. Формы исправления осанки.

Одежда и обувь

Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Виды одежды. Головные уборы и их назначение. Виды обуви. Практическая работа №5 «Ежедневный уход за одеждой». Практическая работа №6 «Ежедневный уход за обувью».

Питание

Продукты питания. Значение питания в жизни человека. Место и условия приготовления пищи. Кухонные принадлежности и приборы. Приготовление завтрака. Меню завтрака. Хлеб и хлебобулочные изделия. Яйца, блюда из яиц. Чай, кофе, фруктовые напитки. Практическая работа №7 « Мытье посуды» Практическая работа №8 «Приготовление бутербродов»

Семья

Семья, родственные отношения в семье. Состав семьи учащихся. Практическая работа №9 «Портрет моей семьи» Взаимоотношение между членами семьи и взаимопомощь.

Жилище

Типы и виды жилых помещений. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Виды жилых помещений в городе и селе. Виды жилья: собственное, государственное. Варианты квартир, подсобных помещений. Планировка помещения, типы жилых комнат. Практическая работа № 10 «Вытирание пыли. Подметание пола». Организация рабочего места школьника. Почтовый адрес дома, школы. Практическая работа №11: «Написание адреса на конверте»

Транспорт

Городской общественный транспорт. Маршрут движения, стоимость проезда до школы, дома. Виды проездных билетов, льготный проезд, стоимость проезда. Правила дорожного движения. Практическая работа №12 «Поездка в общественном транспорте»

Средства связи Основные средства связи. Почта России. Почтовое отделение.

Календарно-тематическое планирование

Предмет: основы социальной жизни

Класс: 5В

Количество часов-68

№	Дата проведения		Тема урока
	план	факт	
Введение (1ч)			
1.			1. Знакомство с предметом «Основы социальной жизни», его целью и задачами. Вводный инструктаж по охране труда. <i>Диагностика.</i>
Личная гигиена и здоровье (9 ч)			
2.			Личная гигиена, её значение для жизни и здоровья человека. <i>Практическая работа №1 «Выполнение утреннего и вечернего туалета».</i>
3.			Личные вещи для совершения туалета. Правила содержания личных вещей
4.			Уход за полостью рта. <i>Практическая работа № 2 «Чистка зубов»</i>
5.			Уход за ушами. Охрана слуха.
6.			Уход за волосами <i>Практическая работа № 3«Причесывание волос»</i>
7.			Гигиена тела. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук
8.			Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах
9.			Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания
10.			Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики
Охрана здоровья - 4 ч.			
11.			Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.
12.			Профилактика простудных и вирусных заболеваний Лекарственные растения. <i>Практическая работа №4 «Заваривание травяного чая».</i>
13.			Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела
14.			Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств
Одежда и обувь (8ч)			
15.			Виды одежды в зависимости от пола и возраста. Назначение. Способы ношения
16.			Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды. Правила хранения <i>Практическая работа №5 «Ежедневный уход за одеждой».</i>
17.			Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года. Назначение (спортивная, домашняя, выходная и т.д). Виды материалов

18.			Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила обувью <i>Практическая работа №6 «Ежедневный уход за обувью».</i>
19.			Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов в сохранении здоровья человека
20.			Значение опрятного вида человека
21.			Магазины по продаже различных видов одежды
22.			Правила поведения в магазине. Порядок покупки товара
Питание (22ч)			
23.			Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей
24.			Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания
25.			Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания
26.			Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование
27.			Гигиена приготовления пищи. Виды посуды. Кухонные принадлежности
28.			Правила мытья и чистки посуды. <i>Практическая работа №7 « Мытье посуды»</i>
29.			Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды
30.			Молоко и молочные продукты: правила хранения. Значение кипячения молока
31.			Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп)
32.			Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции
33.			Хлеб и хлебобулочные изделия. Правила хранения хлебобулочных изделий
34.			Чай. Правила заваривания чая
35.			Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение
36.			Завтрак. Составление меню для завтрака
37.			Сервировка стола к завтраку. Посуда для завтрака. Повторный инструктаж по охране труда
38.			Приготовление некоторых блюд для завтрака. Виды бутербродов
39.			Приготовление бутербродов: простых и сложных, канапе <i>Практическая работа №8 «Приготовление бутербродов»</i>
40.			Приготовление некоторых блюд для завтрака. Блюда из яиц
41.			Приготовление некоторых блюд для завтрака. Яйца отварные; яичница-глазунья
42.			Стоимость и расчет продуктов для завтрака
43.			Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах
44.			Поведение за столом. Правила приема пищи
Жилище (12ч)			
45. 1			Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности
46.			Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская

			комната. Назначение жилых комнат
47.1			Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение нежилых (подсобных) помещений
48.2			Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах
49.			Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений
50.			Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений
51.2			Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновая печь
52.2			Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами
53.2			Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней
54.2			Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода
55.			Предметы для сервировки стола: назначение, уход
56.			Домашний почтовый адрес. Почтовый адрес дома, школы
Транспорт (5 ч)			
57.2			Городской транспорт. Виды городского транспорта
58.			Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте
59.6			Правила дорожного движения
60.2			Проезд из дома в образовательную организацию. <u>Практическая работа № 12 «Дорога в школу»</u>
61.			Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда
Средства связи (3ч)			
62.			Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования
63.			Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона
64.			Номера телефонов экстренной службы
Семья (3 ч)			
65.			Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст, дни рождения
66.			Место работы членов семьи, должности, профессии
67.			Групповой проект «<i>Портрет семьи</i>»
Повторение (1ч.)			
68.			1.Повторение за курс СОЖ в 5 классе