

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бейская средняя общеобразовательная школа интернат имени Н.П. Князева»

Утверждаю:
Директор школы МБОУ «Бейская
СОШИ им Н.П. Князева»
_____ Романцова Н.В.
Приказ № 65 от 02.09.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

5 класс

Разработчик: педагог-психолог
Кизяковская О.В.

Обсуждена и согласована на школьном
методическом объединении
классных руководителей
Протокол № 1 от 29.08.2024г.

Принята на педагогическом совете школы
Протокол № 1 от 30.08.2024г.

с.Бей, 2024 год

Пояснительная записка

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.

Личностные и предметные (минимальный и достаточный уровень) результаты освоения учебного предмета в 5 классе:

Личностные результаты освоения учебного предмета:

- формирование у обучающихся знаний и умений, навыков, способствующих социальной адаптации в условиях современного общества, подготовка обучающихся к самостоятельной жизни.
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.
- формирование и совершенствование у детей необходимые им навыки ориентировки в окружающем: самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, умений пользоваться услугами предприятий торговли, связи, транспорта, медицинской помощи, способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса учеников и т. д.

Предметные результаты освоения учебного предмета:

- Значение питания, правила безопасной работы режущими инструментами, виды блюд, не требующих тепловой обработки, правила сервировки стола и мытья посуды.
- Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета, периодичность и правила чистки ушей, правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач, о вреде курения и алкоголя.
- Виды одежды, обуви и их назначение, правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстиля)
- Родственные отношения в семье, состав семьи, их фамилии, имена, отчества.
- Требования к осанке при ходьбе и сидении, правила поведения при встрече и расставании, при общении со взрослыми и сверстниками, правила поведения за столом.
- Виды жилых помещений, почтовый адрес своего дома и школы, правила организации рабочего места школьника.

- Основные транспортные средства, рациональный маршрут до школы, количество времени, затрачиваемого на поездку, правила передвижения на велосипеде.

- Виды магазинов, назначение продуктовых магазинов и их отделов, правила поведения в магазине.

Минимальный уровень результаты освоения учебного предмета:

- Умение прочитать рецепт блюда и подобрать к нему продукты питания, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи, строго соблюдать правила безопасной работы с острыми предметами.

- Совершать вечерний и утренний туалет в определенной последовательности, выбирать прическу и причесывать волосы, стирать вещи индивидуального пользования, беречь зрение.

- Различать одежду и обувь в зависимости от их назначения, подбирать одежду и обувь по сезону, сушить и чистить обувь и одежду.

- Следить за своей осанкой, походкой, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами.

- Правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками, вежливо обращаться с просьбой и вопросом к взрослым.

- Писать адрес на почтовых конвертах, соблюдать порядок на рабочем месте и во всем жилом помещении.

- Соблюдать правила поведения в общественном транспорте, правила дорожного движения, различать знаки дорожного движения.

- Выбирать необходимые продукты питания, округленно подсчитывать сумму и сдачу, культурно вести себя с работниками торговли.

Достаточный уровень результаты освоения учебного предмета:

- Умение самостоятельно прочитать рецепт блюда и подобрать к нему продукты питания, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи, строго соблюдать правила безопасной работы с острыми предметами.

- Без напоминания взрослых самостоятельно совершать вечерний и утренний туалет в определенной последовательности, выбирать прическу и причесывать волосы, стирать вещи индивидуального пользования, беречь зрение.

- Самостоятельно различать одежду и обувь в зависимости от их назначения, подбирать одежду и обувь по сезону, сушить и чистить обувь и одежду.

- Без руководства взрослых следить за своей осанкой, походкой, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами.

- Знать правила хорошего тона, правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками, вежливо обращаться с просьбой и вопросом к взрослым.

- Уметь писать адрес на почтовых конвертах, соблюдать порядок на рабочем месте и во всем жилом помещении.

- Знать виды общественного транспорта, соблюдать правила поведения в общественном транспорте, правила дорожного движения, различать знаки дорожного движения.

- Самостоятельно выбирать необходимые продукты питания, округленно подсчитывать сумму и сдачу, культурно вести себя с работниками торговли.

Содержание программы по ОСЖ 5 класс (68 часов)

Вводное занятие (2 ч)

Добро пожаловать в Академию ОСЖ. (Беседа о содержании и значении предмета «основы социальной жизни». Знакомство с кабинетом и правила поведения в нём. Соблюдение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических требований на занятиях.)

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. (6 ч)

Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

Закаливание организма. 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.

Одежда и обувь (6 ч)

Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды.

Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.

Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.).

Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви; их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.

Питание (28 ч)

Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.

Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.

Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).

Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.

Яйца. Правила и место для хранения яиц.

Чай. Виды чая. Способы заварки чая. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.

Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.

Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.

Жилище (14 ч)

Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес. Коммунальные удобства в городе и сельской местности.

Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.

Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

Кухонная утварь. 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.

Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.

Кухонная мебель: названия, назначение.

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. Ежедневная уборка. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.

Транспорт (4 ч)

Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.

Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.

Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.

Повторение пройденного материала. (6 ч)

Личная гигиена. Одежда и обувь. Питание. Здоровье. Жилище. Транспорт.

Промежуточная аттестация (2ч)

**Календарно-тематическое планирование по ОСЖ
на 2024 - 2025 учебный год 5 класс**

№	Тема урока (тип урока)	Виды учебной деятельности	Дата	
			План	Факт
1, 2	Добро пожаловать в академию ОСЖ (вводное занятие).	Знакомство с новым учебным предметом, его целями. Экскурсия по кабинету. Знакомство с оборудованием кабинета. Словарная работа: основы социальной жизни	05.09 05.09	
3, 4	Осанка – стройная спина (введение новых знаний).	Работа с иллюстрациями, рассказ учителя об осанке. Практическая работа «Проверь свою осанку». Разно уровневые задания «Осанка». Игра «Да – нет». Выполнение физических упражнений для укрепления правильной осанки. Словарная работа: осанка	12.09 12.09	
5, 6	Почтовый адрес (введение новых знаний)	Чтение отрывка из рассказа «Ванька» А.П. Чехова. Составление и написание почтового адреса школы. Самостоятельная работа по карточкам. Словарная работа: адрес	19.09 19.09	
7, 8	Виды жилых и подсобных помещений (введение новых знаний).	Просмотр презентации «Виды жилищ», рассказ учителя «Что такое дом». Творческое задание дом – это... Составление таблицы в тетрадях «Помещения в жилых домах». Словарная работа: квартира, гостиная	26.09 26.09	
9, 10	Правила повседневной уборки (комбинированный).	Беседа «Влажная и сухая уборка помещения». Запись в тетрадь – правила повседневной уборки. Подбор предметов для уборки. Самостоятельная работа по карточкам. Словарная работа: повседневная	03.10 03.10	
11, 12	Виды торговых предприятий (введение новых знаний).	Просмотр презентации «Виды торговых предприятий», беседа. Игра – путаница «Где и что покупают». Словарная работа: продовольственный, промтоварный, ассортимент	10.10 10.10	
13, 14	Правила приобретения продовольственных товаров (комбинированный).	Рассказ «Продовольственный магазин». Написание тематического диктанта. Дидактическая игра «Наведи порядок». Запись в тетрадь – правила поведения в магазине. Словарная работа: фасованный, ценник	17.10 17.10	
15, 16	Маркировка продовольственных товаров (комбинированный).	Беседа «Маркировка пищевых продуктов». Экскурсия в магазин. Заполнение таблицы «Знаешь ли ты цены?» Решение задач. Словарная работа: этикетка, срок годности	24.10 24.10	
17, 18	Повторение пройденного материала.	Выполнение тестовых заданий	07.11 07.11	

19, 20	Разговор о правильном питании (введение новых знаний).	Просмотр презентации, работа с пословицей «Мельница сильна водой, а человек – едой». Просмотр фильма, беседа «Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей. Словарная работа: рацион питания	14.11 14.11	
21, 22	Место приготовления пищи (комбинированный).	Игра «Найди лишнее». Дидактическая игра «Посуда или столовый прибор?». Самостоятельная работа «Кухонные предметы и оборудование». Знакомство с местом для приготовления пищи и его оборудованием, кухонными принадлежностями.	21.11 21.11	
23, 24	Виды посуды (комбинированный).	Просмотр презентации «Виды посуды». Разгадывание кроссворда «Посуда». Словарная работа: сервиз	28.11 28.11	
25, 26	Уход за посудой (комбинированный).	Запись правил ухода за посудой в тетрадь. Практическая работа – мытье посуды. Словарная работа: моющие средства	05.12 05.12	
27, 28	Молоко и молочные продукты	Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).	12.12 12.12	
29, 30	Хлеб и хлебобулочные изделия	Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба.	19.12 19.12	
31, 32	Повторение пройденного материала.	Выполнение тестовых заданий	26.12 26.12	
33, 34	Приготовление бутербродов (комбинированный).	Просмотр презентации, беседа, выполнение интерактивного теста, инструктаж по ТБ. Чтение рецепта приготовления блюда и подбор продуктов. Практическая работа, дегустация бутербродов. Словарная работа: бутерброд, рецепт, канапе	09.01 09.01	
35, 36	Яйца (комбинированный).	Просмотр презентации, беседа виды и категория яиц. Инструктаж по ТБ. Практическая работа: приготовление яичницы. Словарная работа: категория, в мешочек, всмятку	16.01 16.01	
37, 38	Приготовление гренок (комбинированный).	Инструктаж по ТБ. Практическая работа: нарезка хлеба, приготовление гренок. Словарная работа: гренки	23.01 23.01	
39, 40	Заваривание чая (комбинированный).	Просмотр презентации, рассматривание сортов чая. Инструктаж по ТБ. Подбор необходимой посуды. Практическая работа: заваривание чая Словарная работа: байховый, листовый, гранулированный	30.01 30.01	
41, 42	Приготовление салата (комплексное)	Разгадывание ребуса, беседа «Виды салатов». Запись рецепта в тетрадь.	06.02 06.02	

	применение ЗУН).	Инструктаж по ТБ. Практическая работа: нарезка овощей, приготовление салата «Здоровье». Словарная работа: шинковать, салатник		
43, 44	Завтрак (комбинированный).	Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака.	13.02 13.02	
45, 46	Сервировка стола к завтраку (комбинированный).	Игра «Всему свое место». Просмотр презентации «Сервировка стола к завтраку». Практическая работа сервировка стола к завтраку. Словарная работа: сервировка, сервиз	20.02 20.02	
47, 48	Виды одежды (введение новых знаний).	Рассказ различение одежды в зависимости от назначения: повседневная, праздничная, рабочая, спортивная. Заполнение таблицы «Виды одежды». Дидактическая игра «Подбери одежду по сезону». Словарная работа: демисезонная, головной убор Национальная одежда хакасов Просмотр презентации, видеоролика «Республика Хакасия», прослушивание музыки Словарная работа: пого, орнамент	27.02 27.02	
49, 50	Повседневный уход за одеждой (комбинированный).	Знакомство с правилами и приемами повседневного ухода за одеждой, работа в тетрадах. Словарная работа: повседневный, сезон	06.03 06.03	
51, 52	Повторение пройденного материала.	Выполнение тестовых заданий	13.03 13.03	
53, 54	Виды обуви (комбинированный).	Беседа, разгадывание загадок. Составление таблицы «Уход за обувью». Словарная работа: текстиль	20.03 20.03	
55, 56	Правила личной гигиены в течение дня (введение новых знаний).	Просмотр мультфильма. Беседа, знакомство с понятием «личная гигиена», ее значение для здоровья и жизни человека. Словарная работа: гигиена	22.03 22.03	
57, 58	Предметы и средства личной гигиены (комбинированный).	Просмотр презентации, работа в тетрадах. Словарная работа: гигиенические процедуры, туалет	03.04 03.04	
59, 60	Уход за полостью рта (комбинированный).	Игра «Найди пару». Просмотр презентации. Словарная работа: индивидуальная	10.04 10.04	
61, 62	Промежуточная аттестация	Выполнение тестовых заданий	17.04 17.04	
63, 64	Закаливание организма (введение	Просмотр презентации «Закаливание организма», беседа. Дидактическая игра	24.04 24.04	

	новых знаний)	«Одевайся по сезону». Выполнение теста «Закаливание». Словарная работа: закаливание		
65, 66	Виды транспорта (введение новых знаний).	Разгадывание кроссворда. Дидактическая игра «Виды транспортных средств». Заполнение таблицы «Виды транспорта». Дидактическая игра «Пассажирский или грузовой?». Словарная работа: транспортное средство, пассажирский	15.05 15.05	
67, 68	Поведение в транспорте, на улице (комбинированный).	Просмотр презентации «Правила дорожного движения», работа в тетрадях. Ролевая игра «Автобус». Составление маршрута от дома до школы. Словарная работа: пассажир, салон, маршрут	22.05 22.05	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 265170146627871538706179163738914973990086477824

Владелец Романцова Надежда Викторовна

Действителен с 23.11.2023 по 22.11.2024