

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и молодежной политики
Ханты-Мансийского автономного округа -Югры
Комитет образования администрации Березовского района
МАОУ «Сосьвинская СОШ»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Штакина В.В.



УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 81-од
от «31» августа 2023 г.
Директор школы Слепцова Н.А.



АДАптированная образовательная программа
основного общего образования для
обучающихся с умственной отсталостью
(нарушениями интеллекта)

предмет «Основы социальной жизни»

5 – 8 класс

на 2023 – 2026 учебный год

п.Сосьва, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Основы социальной жизни» по адаптированной общеобразовательной программе для обучающихся с ОВЗ (УО) 5-8 класса составлена на основе следующих документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)/М-во образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2018
- Учебный план муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Сосьвинская средняя общеобразовательная школа» на 2023-2024 учебный год.

Цели предмета: Формирование и развитие накопления социально-трудовых и профессиональных навыков современного человека, способного к успешной адаптации в социуме, конкуренции в условиях рыночной экономики, как полноценного члена общества, через профессиональную ориентацию на всех этапах обучения.

Профессиональная ориентация – это научно обоснованная система социально-экономических, психолого-педагогических, медико-биологических и производственно-технических мер по оказанию молодежи лично-ориентированной помощи в выявлении и развитии способностей и склонностей, профессиональных и познавательных интересов в выборе профессии, а также формирование потребности и готовности к труду в условиях рынка. Она реализуется через учебно-воспитательный процесс, внеурочную и внешкольную работу с учащимися

Задачи предмета:

Образовательные:

- Научить выполнять определённые программой виды работ по алгоритму.
- Сформировать навыки безопасного поведения при работе с устройствами,
- механизмами, химическими средствами.
- Сформировать элементарные коммуникативные навыки, обеспечивающие возможность работы в небольшом коллективе.
- Обеспечить получение опыта деятельности.
- Передать технологию выбора алгоритма в зависимости от вида работ.

Коррекционные:

- Корректировать внимание учащихся развивать устную речь.
- Способствовать формированию познавательного интереса учащихся к предмету.
- Развивать эмоционально волевую сферу в процессе практической деятельности.
- Активизировать словарный запас, умение вести диалог по теме.

Воспитательные:

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

Общая характеристика учебного процесса.

Формы организации учебного процесса

Особое внимание обращено на исправление имеющихся у воспитанников специфических нарушений. При обучении основам социальной жизни используются следующие принципы: принцип коррекционной направленности, воспитывающий и развивающий принципы, принцип доступности обучения, принцип систематичности и последовательности, принцип наглядности в обучении, принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении и т.д.

Коммуникативная направленность обучения делает более продуктивным решение коррекционно-развивающих задач, так как предполагает большую работу на проведение практических работ с использованием бригадной формы организации учащихся.

При последовательном изучении курса "Основы социальной жизни" может быть использован разноуровневый подход к формированию знаний с учетом психофизического развития, типологических и индивидуальных особенностей учеников.

Формы работы

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

В зависимости от задач урока и оснащении кабинета могут использоваться разные формы организации практических работ, как коллективные (групповые), так и индивидуальные (выполнение учеников всех операций под руководством учителя).

На занятиях следует отводить время для изучения правил техники безопасности, формирования умений пользоваться нагревательными электрическими и механическими бытовыми приборами и приспособлениями, колющими и режущими инструментами, а также навыков обращения со стеклянной посудой, кипятком и т. д. Ни один даже незначительный случай нарушения правил техники безопасности нельзя оставлять без внимания. Необходимо постоянно приучать детей к соблюдению санитарно-гигиенических требований во время выполнения различных практических работ, доводя их до навыка.

Беседа на занятиях по основам социальной жизни, является одним из основных методов обучения и применяется в сочетании с сюжетно-ролевыми играми, различными практическими работами: записями в тетрадь определённых правил, зарисовками, упражнениями и другими видами работ. Продолжительность беседы может быть различной, но она не должна являться единственным методом обучения, используемым на занятии. В зависимости от задач занятия беседа может иметь различное назначение и сопровождаться наглядностью, она может носить информационный характер. В этом случае учитель выясняет имеющиеся у учащихся знания и представления и сообщает им

новые необходимые сведения. В начале занятия проводятся краткие вводные беседы, а в конце занятия для закрепления полученных знаний – заключительные беседы.

Сюжетно-ролевые игры применяются как один из ведущих методов обучения. Сюжетно-ролевые игры в основном рекомендуется проводить на этапе закрепления пройденного материала и для формирования навыков общения. Воспроизводя в игре конкретные жизненные ситуации, учащиеся применяют усвоенные ими знания и приёмы.

В программе значительное место отводится экскурсиям. Они проводятся на промышленные объекты, в магазины, на предприятия службы быта, в отделение связи, на транспорт, в различные учреждения. Экскурсии в зависимости от их места в учебном процессе могут быть вводные, текущие и итоговые. Вводные экскурсии предшествуют изучению нового материала и имеют целью проведение наблюдений и общее ознакомление с объектами. Итоговые экскурсии организуются при завершении работы над темой.

Задания для учащихся создаются в соответствии с психофизическими особенностями каждого ученика. Оценка знаний учащихся осуществляется по результатам письменных повседневных работ учащихся, текущих и итоговых контрольных работ.

Диагностика основных знаний, умений и навыков проводится на начало и конец учебного года, данные отражаются в таблице.

Методы урока.

На уроках "Основы социальной жизни" используются следующие методы урока:

- словесные: рассказ, объяснение, беседа, работа с учебником и книгой;
- наглядные: наблюдение, демонстрация, просмотр;
- практические: карточки, тесты.

Типы уроков:

- урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала);
- урок закрепления знаний, умений, навыков (практический урок);
- урок обобщения и систематизации знаний (тестирование);
- комбинированный урок;
- нестандартные уроки (экскурсия, урок- ролевая игра и др.)

Используются ТСО:

ПК, компьютерные презентации.

Используются ТСО:

Интерактивная доска, ПК, видеофрагменты фильмов, компьютерные презентации, музыкальные композиции.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.

в сфере организации питания:

- различать продукты питания разных групп: овощи, фрукты, молочные, мучные, мясные, рыбные продукты, крупы, кондитерские изделия;

- определять способы употребления в пищу (в сыром, варёном, жаренном виде) разных продуктов питания; - различать доброкачественные (пригодные к употреблению) и испорченные (непригодные к употреблению) продукты;
- размещать продукты питания в соответствующих местах хранения;
- обрабатывать продукты питания перед приёмом в пищу: мыть (фрукты, овощи, ягоды), чистить, отваривать и др.;
- готовить простейшие блюда (напитки, бутерброды, простейшие первые, вторые, третьи блюда);
- правильно пользоваться столовой, чайной, кухонной посудой, столовыми приборами (столовой и чайной ложками, вилок и ножом), кухонными приспособлениями и инструментами, некоторой бытовой кухонной техникой (мясорубкой, миксером и др.); - сервировать стол к завтраку (ужину, обеду);
- убирать стол после еды; мыть посуду; убирать помещение кухни;
- соблюдать правила приёма пищи, культуру поведения и общения за столом;
- **в сфере ухода за телом;**
- выполнять утренний и вечерний туалет (мыть руки, лицо, уши, шею, ноги, чистить зубы); - мыть тело;
- мыть и расчёсывать волосы;
- чистить и подстригать ногти на пальцах рук и ног;
- пользоваться предметами и средствами гигиены, правильно их хранить;
- пользоваться дезодорантом;
- оценивать свой внешний вид (чистота лица, рук, волос, состояние ногтей, опрятность одежды, обуви), при необходимости вносить изменения.
- **в сфере ухода за одеждой и обувью:**
- пользоваться застёжками разных видов (пуговицами, кнопками, крючками, молнией, липучками);
- складывать и развешивать одежду; размещать одежду в шкафу, в квартире (доме);
- чистить одежду щёткой;
- стирать одежду вручную и в стиральной машине;
- гладить одежду;
- выполнять мелкий ремонт одежды (пришивать пуговицы, зашивать одежду по распорвавшемуся шву);
- зашнуровывать обувь, завязывать шнурок на узелок и бантик;
- чистить обувь;
- сушить мокрую обувь;
- **в сфере ухода за жилищем:**
- наводить порядок в помещении;
- застилать постель;

- удалять пыль с мебели, зеркал и др.;
- подметать и мыть, пол;
- пользоваться щеткой для чистки ковровых покрытий;
- пользоваться пылесосом;
- выполнять уборку квартиры (повседневную, еженедельную, сезонную);
- ухаживать за комнатными растениями (поливать, удалять сухие листья, удалять пыль с листьев, рыхлить землю) и цветочными горшками;

Учащиеся знакомятся с предприятиями и учреждениями **сферы обслуживания населения**. В процессе обучения у детей формируются следующие **жизненно значимые умения**:

- ориентироваться в услугах, оказываемых различными предприятиями и учреждениями: торговли (магазин, рынок, киоск), службы быта (парикмахерская, фотоателье, ателье по пошиву одежды, ремонтные мастерские, прачечная, химчистка, столовая), связи (почта, телеграф), медицинской помощи (больница, поликлиника, служба «скорой помощи», аптека), культуры (библиотека, кинотеатр, музей);
- различать узнавать эти предприятия, учреждения по условным обозначениям, витринам, вывескам-названиям и др.

ориентироваться в местонахождении ближайших предприятий и учреждений сферы обслуживания населения в

районе проживания;

- осуществлять покупки в универсальных, специализированных магазинах, на рынках, в киосках.
- ориентироваться в размерах, примерять и покупать одежду, обувь;
- обращаться в службы быта, медицинской помощи, правильно вести себя при пользовании их услугами;
- правильно вести себя в учреждениях культуры;
- пользоваться телефоном; обращаться по телефону в службы экстренной помощи: пожарную, милицию, скорую помощь;
- ориентироваться в услугах общественного транспорта (городской, пригородный, междугородный транспорт), осуществлять поездку в общественном транспорте; - пользоваться деньгами, осуществлять платежи.

Важной особенностью работы с детьми с интеллектуальной недостаточностью является необходимость специального обучения **способам проведения досуга**. Этой задачи посвящены темы, связанные с учреждениями культуры (библиотека, кинотеатр). У детей формируются:

- представления о способах организации досуга (посещения музея, библиотеки и др.); - умения правильно вести себя в местах отдыха и учреждениях культуры.

Начиная с 6 класса учащиеся постепенно **готовятся к семейной жизни**. Семья – это микросоциальная единица сообщества, основанная на супружеском союзе и родственных связях (муж, жена, родители, дети и другие родственники), на совместном ведении общего хозяйства и взаимной моральной ответственности. В рамках социально-бытовой

ориентировки у учащихся формируются представления о важнейших аспектах жизнедеятельности семьи (психологическом, экономическом, хозяйственном и др.) и **социально значимые умения:**

- называть себя (фамилию, имя, отчество, возраст), адрес;
- называть членов своей семьи: отца, мать, брата, сестру, дедушек и бабушек;
- определять собственную социальную роль в семье (сын или дочка, внук или внучка, брат, сестра);
- ориентироваться в распределении обязанностей в быту между членами семьи;
- планировать семейный бюджет: определять сумму доходов в семье за месяц, планировать расходы; - называть правила ухода за маленькими детьми в семье;
- приглашать и принимать гостей;
- поздравлять с праздником;
- называть способы организации досуга семьи, уметь организовывать свой досуг.

Итак, **основными содержательными линиями** в области социально-бытовой ориентировки школьников с ОВЗ является следующие:

- **бытовая трудовая деятельность:** умения в сфере организации питания, ухода за телом, одеждой, обувью, жилищем, комнатными растениями и другими предметами обихода; - **предприятия и учреждения сферы обслуживания населения:**

Ориентировка в услугах предприятий и учреждений сферы обслуживания населения (торговли, службы быта, связи, культуры, медицинской помощи, транспорта), практические умения пользоваться ими; - **семья:** представления о семье, семейных взаимоотношениях, организации быта и досуга семьи;

- **трудоустройство:** представления о возможностях и порядке трудоустройства, об организационных аспектах профессиональной трудовой деятельности;
- **организация досуга;** места и способы проведения досуга.

Прогнозируемые результаты:

- достижение максимально возможного уровня развития социально-бытовых навыков;
- формирование положительного отношения к осваиваемым видам деятельности;
- умение жить в коллективе.

Формирование базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью

Программа обеспечивает достижение учащимися базовых учебных действий.

Личностные учебные действия:

1. Принимать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
2. Уметь осмысливать социальное окружение, своё место в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
3. Испытывать гордость за достигнутые успехи и достижения как собственные, так и своих одноклассников;

4. Понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в школе, дома;
5. Проявлять положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
6. Проявлять уважительное и бережное отношение к людям различных профессий и результатам их деятельности;
7. Активно включаться в общепользную и социальную деятельность;
8. Исполнять правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия:

1. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель– класс);
2. Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
3. Обращаться за помощью и принимать помощь;
4. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;
5. Сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
6. Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
7. Договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

1. Адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
2. Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
3. Произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
4. 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;
5. Действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
6. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
7. Адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность;
8. Передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

Познавательные учебные действия:

1. Выделять существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

2. Использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, простейших причинно – следственных связей) на наглядном доступном вербальном материале;
3. 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);
4. Использовать в жизни и деятельности простейшие межпредметные знания;
5. Устанавливать элементарные существенные связи между объектами и процессами окружающей действительности.

Основное содержание предмета ОСЖ 5 класс

Разделы	Краткое содержание
«Введение»	Беседа о цели, содержании и значении предмета ОСЖ. Особенности уроков ОСЖ. Знакомство с кабинетом, правила поведения в нем. Соблюдение правил техники безопасности в кабинете. Соблюдение санитарно – гигиенических требований на занятиях
«Личная гигиена»	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. Содержание в чистоте и порядке личных вещей. Типы волос и пользование шампунем в соответствии с типом волос. Здоровье и красота прически Гигиена зрения и слуха, гигиена чтения. Как смотреть телевизор.
«Одежда и обувь»	Виды одежды и обуви и головных уборов. Классификация одежды по сезонам (верхняя одежда, легкое платье.) Одежда повседневная, праздничная, спортивная. Правила и приёмы повседневного ухода за одеждой. Предупреждение загрязнения, сушка мокрой одежды. Подготовка к хранению одежды. Правила, приёмы и средства ухода за обувью Правила и приёмы сушки мокрой обуви. Подготовка к хранению обуви.
«Питание»	Продукты питания (хлеб, мясо, овощи, фрукты и т.д.), значение разнообразия продуктов питания для здоровья человека. Место приготовления пищи и его оборудование. Кухонные принадлежности и приборы. Правила пользования и ухода за ними. Кухонные приборы, принадлежности и посуда. Правила пользования и уход за ними. Химические средства по уходу за посудой. Приготовление завтрака. Простые и комбинированные, горячие и холодные бутерброды. Яйца отварные, яичница, и омлет. Приготовление салата, винегрета. Заваривание чая. Сервировка стола к завтраку.
«Культура поведения»	Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя для общего здоровья. Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании. Формы обращения с просьбой, вопросом к старшим и сверстникам. Разговор со старшими и сверстниками. Правила поведения за столом.
«Жилище»	Виды жилых помещений в городе и деревне. Жилой дом, интернатские помещения. Варианты квартир и подсобных помещений, виды отопления. Почтовый адрес дома, школы.

	Практическая работа Заполнение почтового адреса на открытках.
«Транспорт»	Наземный городской транспорт. Проезд в школу-интернат (маршрут, виды транспорта). Поведение в транспорте и на улице. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения.
«Торговля»	Продовольственные и промтоварные магазины, универсамы, супермаркеты, специализированные магазины. Их назначение. Порядок приобретения товаров в продовольственных магазинах.

Основное содержание предмета, практические работы по ОСЖ

6 класс

Разделы	Краткое содержание
«Личная гигиена»	Закаливания организма (зарядка, обтирание, сезонная одежда, физические упражнения). Уход за руками (уход за ногтями и кожей рук, кремы) Уход за ногами (уход за ногтями и кожей ног) Профилактика грибковых заболеваний. Мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук. Практическая работа Подобрать косметические средства для ухода за кожей лица в соответствии с типом кожи.
«Одежда и обувь»	Мелкий ремонт одежды (правила пришивания пуговиц, вешалок, крючков, зашивание распоровшегося шва). Правила и приемы ручной стирки изделий из х/б и шелковых тканей. Глажение фартуков, косынок, салфеток. Практическая работа Пришивание пуговиц.
«Питание»	Гигиена приготовления пищи. Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи. Замораживание, размораживание. Определение срока годности. Приготовление пищи, ужин. Приготовление блюд из круп, макаронных изделий, картофеля и других овощей, молока и молочных продуктов. Сервировка стола к ужину.
«Семья»	Состав семьи учащихся: имя, отчества, возраст, место работы членов семьи, личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.
«Культура поведения»	Правила поведения в общественных местах. (кино, театре, музее, библиотеке). Поведение при посещении массовых мероприятий.
«Жилище»	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Основные правила организации рабочего места школьника. Повседневная сухая и влажная уборка квартиры. Пылесос. Комнатные растения (их назначение, допустимое количество и уход). Уход за полом. Средства по уходу за полом.

	<p>Практические работы</p> <p>Уход за комнатными растениями : полив, опрыскивание.</p>
«Транспорт»	<p>Основные транспортные средства. Пользование городским транспортом. Оплата поезда на всех видах транспорта (разовый, проездной, единый билеты). Наиболее рациональные маршруты передвижения от дома до школы, в разные точки города, района. Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.</p>
«Торговля»	<p>Продовольственные и специализированные продовольственные магазины. Виды товаров, их стоимость. Порядок приобретения товара.</p>
«Средства связи»	<p>Основные средства связи (почта, телеграф, телефон). Виды почтовых отправлений (письма, бандероли, посылки, денежные переводы, телеграммы). Виды писем (закрытые, открытые, простые, заказные), порядок отправления писем. Телеграф. Виды телеграфных услуг. Тарифы. Заполнение телеграфных бланков составление текста телеграмм.</p> <p>Практическая работа</p> <p>Написание адреса и индекса на конвертах.</p> <p>Составление телеграмм, заполнение телеграфных бланков.</p> <p>Экскурсия на почту.</p>
«Медицинская помощь»	<p>Виды медицинской помощи. Виды медицинских учреждений, их значение. Работники медицинских учреждений (врачи, медицинские сестры, младший медицинский персонал, регистраторы, работники аптек). Виды медицинской помощи: доврачебная, «скорая помощь», помощь на дому, амбулаторный прием, госпитализация. Вызов «скорой помощи» и врача на дом. Использование различных видов медицинской помощи.</p>
«Учреждения, организации и предприятия»	<p>Дошкольные учреждения и их назначения.</p>

Основное содержание предмета, практические работы по ОСЖ

7 класс

Разделы	Краткое содержание
«Личная гигиена»	<p>Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены. Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. Гигиена одежды, нательного и постельного белья.</p>
«Одежда и обувь»	<p>Ремонт разорванных мест одежды, штопка. Стирка белья из х/б ткани вручную, и с помощью стиральной машины. Утюжка белья, брюк, спортивной одежды. «Химчистка». Виды услуг. Правила пользования.</p> <p>Практические работы</p>

	Ремонт разорванных мест одежды, штопка.
«Питание»	Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных полуфабрикатов. Третьи блюда. Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи. Сервировка стола к обеду.
«Семья»	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми Практическая работа Оказание помощи первоклассникам в одевании на прогулку. Разучивание тихих и подвижных игр. Проведение игр с детьми младшего возраста.
«Культура поведения»	Поведение в гостях. Подарки. Практическая работа Изготовление несложных сувениров.
«Жилище»	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к лету и зиме. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уход за мебелью в зависимости от покрытия (мягкая обивка, полировка, лак Животные дома(кошка, собака, попугай).
«Транспорт»	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы и его службы. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Приобретения ж/д билетов. Камеры хранения багажа.
«Торговля»	Универсальные и специализированные промышленные магазины их отделы. Назначение магазинов. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.
«Средства связи»	Виды бандеролей, порядок их отправления. Упаковка и стоимость пересылки. Виды упаковки, правила отправления и стоимость пересылки. Заполнение бланков. Практические работы Заполнение бланков на отправку бандеролей. Упаковка бандеролей.
«Медицинская помощь»	Домашняя аптечка. Термометр. Лекарственные растения. Первая помощь при травмах, ранах, ушибах, переломах. Практические работы Упражнения в наложении повязок на рану, поврежденную конечность.
«Учреждения, организации и предприятия»	Промышленные предприятия и сельскохозяйственные объекты местности. Практические работы

Основное содержание предмета, практические работы по ОСЖ 8 класс

Разделы	Краткое содержание
«Личная гигиена»	Уход за кожей лица. Косметические средства (лосьоны, кремы и др.)
«Питание»	Приготовления изделия из теста. Квашение, соление овощей, варка варенья из фруктов и ягод. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю.
«Одежда и обувь»	<p>Особенности ухода за одеждой из шерстяных и синтетических тканей, стирка их в домашних условиях.</p> <p>Правила и приемы глажения блузок, рубашек, платьев. Прачечная. Правила пользования (метки, заполнение бланков). Виды услуг. Прачечная самообслуживание.</p>
«Семья»	<p>Уход за грудным ребенком в семье (кормление из соски и с ложечки, купание, пеленание, одевание, уборка постели, правила содержания детской посуды, игрушек)</p> <p>Практическая работа Упражнения в пеленании куклы</p>
«Экономика домашнего хозяйства»	<p>Основные статьи расходов (питание, содержание жилища, одежда и обувь, культурные потребности, помощь родственникам). планирование расходов на день, две недели с учетом бюджета и состава семьи. Расходы на питание. Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг. Крупные покупки (одежда, мебель, обувь и др.)</p> <p>Практические работы</p> <p>Упражнение в планировании расходов на день, две недели (на конкретных примерах) снятие показателей счетчика, расчет стоимости израсходованной электроэнергии и газа, заполнение квитанций. Упражнения в планировании крупных покупок (на конкретных примерах) в оказании материальной помощи родственникам.</p>
«Культура поведения»	Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей.
«Жилище»	Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами. Моющие средства, используемые при уборке кухни, ванной, санузла.
«Транспорт»	<p>Междугородний автотранспорт, автовокзал. Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда. Водный транспорт. Основные маршруты.</p> <p>Расписание. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.</p>

«Торговля»	<p>Специализированные магазины (книжный, спортивный и др.). Стоимость основных промышленных товаров.</p> <p>Практические работы</p> <p>Упражнения в подсчете стоимости покупок.</p>
«Средства связи»	<p>Телефон. Пользование городским телефоном-автоматом, квартирным телефоном. Правила пользования телефонным справочником. Культура разговора по телефону. Получение справок по телефону. Вызов милиции, пожарной команды, аварийных служб при утечке газа, поломке водопровода, неисправности электросети, получение справок по телефону. Служба точного времени. Междугородняя телефонная связь. Порядок пользования автоматической связью. Заказ междугороднего телефонного разговора. Тарифы на телефонные разговоры.</p>
«Медицинская помощь»	<p>Первая помощь при несчастных случаях (ожогах, обмороживании, отравлении, тепловом и солнечном ударах). Первая помощь утопающему. Глистные заболевания и меры их предупреждения.</p>
«Учреждения, организации и предприятия»	<p>Департамент, муниципалитет, префектура, милиция, их назначение.</p>

Описание места предмета в учебном плане

Количество часов в неделю в 5 классе – 1 час, общее количество часов – 35 часов, в 6 классе – 1 час, общее количество часов – 35, в 7 классе – 2 часа в неделю, общее количество часов – 70, в 8 классе – 2 часа в неделю, общее количество часов – 70, Программа «Основы социальной жизни» включена в обязательную часть учебного плана образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями). При проведении уроков деление обучающихся на подгруппы не предполагается.

Календарно-тематическое планирование 5 класс ОСЖ.

№	Раздел / тема	Кол-во часов	Дата/ план	Дата/ факт
	Вводное занятие – 1ч	1		
1.	Введение в предмет СБО.			
	Личная гигиена (4ч)	4		
1.	Личная гигиена.			
1.	Личные вещи.			
1.	Гигиена зрения.			
1.	Пагубное влияние курения, алкоголя			
	Одежда и обувь (3ч)	3		

1.	Одежда, головные уборы, обувь, их назначение.			
1.	Правила и приёмы повседневного ухода за одеждой.			
1.	Правила и приёмы повседневного ухода за обувью			
	Питание (11ч)	11		
1.	Значение питания в жизни и деятельности людей.			
1.	Состав продуктов питания.			
1.	Место приготовления пищи.			
1.	Кухонная посуда и приспособления.			
1.	Уход за посудой.			
1.	Сервировка стола к завтраку.			
1.	Бутерброды и их виды			
1.	Приготовление бутербродов.			
1.	Приготовление пищи из овощей (винегрет).			
1.	Яйцо. Блюда из яиц.			
1.	Напитки. Приготовление чая.			
	Культура поведения (4ч)	3		
1.	Осанка. Формы исправления осанки.			
1.	Формы обращения к старшим и сверстникам.			
1.	Правила поведения за столом.			
1.	Правила поведения за столом.			
	Жилище (3ч)	3		
1.	Виды жилья, виды жилых помещений			
1.	Организация рабочего места школьника.			
1.	Организация рабочего места школьника.			
	Семья (1ч)			

1.	Семья. Родственные отношения в семье.			
	Транспорт (3ч)	3		
1.	Виды транспортных средств.			
1.	Правила дорожного движения.			
1.	Коллективная поездка на транспорте.			
	Торговля (5ч)	4		
1.	Продуктовые магазины и их отделы.			
1.	Правила приобретения продовольственных товаров.			
1.	Срок годности. Стоимость. Хранение товаров.			
1.	Продовольственный магазин.			
1.	Итоговый тест за год.			
1.	Резерв			

Календарно-тематическое планирование 6 класс ОСЖ.

№	Раздел/тема	Кол-во часов	Дата/ план	Дата/ факт
	Личная гигиена (2ч)	2		
1.	Гигиена зрения			
1.	Гигиена чтения и письма, просмотра телепередач.			
	Одежда и обувь (4ч)	4		
1.	Значение опрятного вида человека			
1.	Пришиванию пуговиц, крючков, петель, кнопок.			
1.	Стирка изделий из хлопчатобумажной ткани вручную.			
1.	Утюжка изделий из хлопчатобумажной ткани.			
	Жилище (5ч)	5		
1.	Гигиенические требования к жилому помещению.			

1.	Повседневная влажная уборка помещений.			
1.	Уход за мебелью. Утепление окон.			
1.	Уход за мебелью. Утепление окон.			
1.	Уход за полами.			
	Культура поведения(2ч)	2		
1.	Правила поведения в музее, библиотеке.			
1.	Правила поведения в библиотеке, кино, театре.			
	Питание (6ч)	3		
1.	Гигиена приготовления пищи.			
1.	Хранение продуктов и готовой пищи.			
1.	Способы выбора доброкачественных продуктов.			
1.	Приготовление блюд из круп			
1.	Приготовление отварных макарон.			
1.	Отварной картофель. Пюре			
	Средства связи (4ч)	4		
1.	Основные средства связи.			
1.	Почта. Виды почтовых отправлений.			
1.	Экскурсия на почту-телеграф.			
1.	Телеграф. Виды телеграмм и телеграфных услуг.			
	Семья (1 ч.)	1		
1.	Права и обязанности членов семьи.			
	Торговля (2ч)	2		
1.	Магазины промышленных товаров и их отделы.			
1.	Специализированные магазины промышленных товаров.			
	Транспорт (3ч)	3		

1.	Пригородные поезда. Расписание.			
1.	Направления, ж/д зоны, билеты			
1.	Вокзал			
	Учреждения, организации, предприятия (6ч)	6		
1.	Виды детских учреждений и их назначение			
1.	Виды детских учреждений и их назначение			
1.	Дворец детского творчества.			
1.	Дворец детского творчества.			
1.	Обобщающий урок по курсу СБО за 6 класс			
1.	Урок коррекции знаний.			

Календарно-тематическое планирование 7 класс ОСЖ.

№	Раздел тема	Кол-во часов	Дата/ план	Дата/ факт
	Личная гигиена (2ч)	2		
1.	Что есть внешняя красота.	1		
1.	Гигиена тела.	1		
	Учреждения, организации, предприятия (11 ч.)			
1.	Универсамы и универмаги.	1		
1.	Экскурсия в промтоварный магазин.	1		
1.	Практическая работа «Подсчитать стоимость покупки».	1		
1.	Рынок.	1		
1.	Рынок.	1		
1.	Комиссионные магазины.	1		
1.	Комиссионные магазины.	1		

1.	Ярмарка.	1		
1.	Ярмарка.	1		
1.	Экскурсия в магазин.	1		
1.	Экскурсия в Сбербанк.	1		
1.	Экскурсия в пожарную часть.	1		
	Жилище (6ч)			
1.	Уборка квартиры.			
1.	Уборка квартиры.			
1.	Санитарная обработка помещений			
1.	Способы и периодичность ухода за окнами и за зеркалами.			
1.	Способы ухода за мебелью.			
1.	Уход за полом в зависимости от покрытия.			
	Одежда и обувь (10ч)	10		
1.	Мелкий ремонт одежды	1		
1.	Штопка одежды	1		
1.	Заплата нашивная	1		
1.	Заплата декоративная	1		
1.	Ремонт одежды: штопка и наложение заплат.	1		
1.	Бытовая техника для стирки	1		
1.	Стирка изделий из х/б ткани	1		
1.	Стирка изделий из шелка.	1		
1.	Правила и приёмы утюжки белья.	1		
1.	Прачечная. Виды услуг.	1		
	Культура поведения (2ч)	2		
1.	Правила приема -приглашения в гости.	1		

1.	Подготовка к поездке в гости.	1		
	Транспорт (6ч)	6		
1.	Междугородный железнодорожный транспорт.	1		
1.	Вокзалы. Службы вокзала.	1		
1.	Железнодорожный вокзал.	1		
1.	Железнодорожный вокзал.	1		
1.	Типы поездов.	1		
1.	Приобретение билета и его возврат.	1		
	Питание (6 ч.)	5		
1.	Виды питания.	1		
1.	Салат	1		
1.	Значение первых блюд.	1		
1.	Приготовление щей из свежей капусты.	1		
1.	Кисель, компот.	1		
1.	Приготовление компота из сухофруктов.	1		
	Семья (4ч)	4		
1.	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.	1		
1.	Разучивание «тихих» игр, стихов, песенок.	1		
1.	Изготовление игрушек своими руками.	1		
1.	Изготовление игрушек своими руками.	1		
	Средства связи (6ч)	6		
1.	Виды бандеролей.	1		
1.	Упаковка, порядок почтового отправления.	1		
1.	Посылка. Виды упаковки.	1		
1.	Определение стоимости почтовых отправлений.	1		

1.	Экскурсия на почту	1		
1.	Экскурсия на почту	1		
	Питание (6ч)	6		
1.	Значение блюд из рыбы, мяса, овощей.	1		
1.	Приготовление гарнира из овощей	1		
1.	Значение вторых блюд, их приготовление.	1		
1.	Приготовление второго блюда из рыбных продуктов.	1		
1.	Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, неделю.	1		
1.	Сервировка стола к обеду в соответствии с меню.	1		
	Торговля (4ч)	4		
1.	Универмаги и универсамы.	1		
1.	Отделы магазинов.	1		
1.	Порядок приобретения товара в различных видах магазинов.	1		
1.	Экскурсия в универсам.	1		
	Медицинская помощь (3ч)	8		
1.	Виды доврачебной помощи.	1		
1.	Первая медицинская помощь при травмах.	1		
1.	Первая медицинская помощь при переломе.	1		
1.	Обобщающий урок по курсу СБО за 7 класс	1		
1.	Проверочная работа за курс 7 класса по СБО	1		
1.	Резерв	1		

Календарно-тематическое планирование 8 класс ОСЖ.

№	Раздел тема	Кол-во часов	Дата/ план	Дата/ факт
	Личная гигиена (2ч)	2		
1.	Значение косметики для девушки и юноши.	1		
1.	Уход за кожей лица, шеи.	1		
	Питание (14 часов)			
1.	Виды теста	1		
1.	Виды теста	1		
1.	Приготовление блинов	1		
1.	Приготовление блинов	1		
1.	Технология приготовления песочного теста	1		
1.	Технология приготовления песочного теста	1		
1.	Консервирование	1		
1.	Консервирование	1		
1.	Квашение и соление овощей	1		
1.	Квашение и соление овощей	1		
1.	Консервирование плодов сахаром	1		
1.	Консервирование плодов сахаром	1		
1.	Меню на день, на неделю	1		
1.	Меню на день, на неделю	1		
	Одежда (5 часов).	5		
1.	Уход за одеждой	1		
1.	Уход за одеждой	1		
1.	Утюжка блузок, рубашек, платьев	1		
1.	Утюжка блузок, рубашек, платьев	1		

1.	«Видеозапись» в прачечную	1		
	Семья (6 часов)	6		
1.	Особенности развития новорожденного.	1		
1.	Особенности развития новорожденного.	1		
1.	Предметы ухода за ребенком	1		
1.	Предметы ухода за ребенком	1		
1.	Купание и пеленание грудного ребенка	1		
1.	Купание и пеленание грудного ребенка	1		
	Экономика домашнего хозяйства (7 часов)	7		
1.	Бюджет семьи	1		
1.	Бюджет семьи	1		
1.	Содержание жилища	1		
1.	Содержание жилища	1		
1.	Экскурсия в ЖКХ	1		
1.	Расходы на питание.	1		
1.	Планирование крупных покупок	1		
	Культура поведения (4 часа)	4		
1.	Культура общения юноши и девушки	1		
1.	Культура общения юноши и девушки	1		
1.	Внешний вид молодых людей	1		
1.	Внешний вид молодых людей	1		
	Жилище (6 часов)	6		
1.	Виды жилых помещений	1		
1.	Виды жилых помещений	1		
1.	Уборка кухни	1		
1.	Уборка кухни	1		

1.	Уборка санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами	1		
1.	Уборка санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами	1		
	Транспорт (6 часов)	6		
1.	Междугородний автотранспорт	1		
1.	Междугородний автотранспорт	1		
1.	Водный транспорт	1		
1.	Воздушный транспорт	1		
1.	Воздушный транспорт	1		
1.	Экскурсия на автобусную остановку	1		
	Торговля (2 часа)	2		
1.	Экскурсия в магазин	1		
1.	Специализированные магазины	1		
	Средства связи (4 часа)	4		
1.	Телефон.	1		
1.	Телефон.	1		
1.	Междугородняя телефонная связь.	1		
1.	Междугородняя телефонная связь.	1		
	Медицинская помощь (8 часов)	8		
1.	Ожог.	1		
1.	Отравление.	1		
1.	Обморожение.	1		
1.	Солнечный и тепловой удар.	1		
1.	Первая помощь утопающему	1		
1.	Первая помощь при кровотечениях.	1		
1.	Глисты	1		

1.	Экскурсия в поликлинику	1		
	Учреждения, организации и предприятия (6 часов)	6		
1.	Местные органы управления	1		
1.	Местные органы управления	1		
1.	Правила посещения общественных мест	1		
1.	Культура поведения в общественных местах.	1		
1.	Повторительно-обобщающий урок	1		
1.	Урок коррекции знаний.	1		

1. Воронкова В.В. «Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида»: пособие для учителя / В.В. Воронкова, С.А. Казакова/.- М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2018.;
1. Девяткова Т.А., Кочетова Л.Л., Петрикова А.Г., Платонова Н.М., Щербакова А.М. «Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательной школы VIII вида»: Пособие для учителя /под редакцией А.М. Щербаковой/.- М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2020.
1. Львова С.А. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы: Пособие для учителя /С.А.Львова/ ВЛАДОС, 2019.
2. Воронкова В.В. «Обучение и воспитание детей во вспомогательной школе» Школа-Пресс, 1994.
1. Воронкова В.В. «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательный учреждений VIII вида. ВЛАДОС, 2018.

Контрольно-измерительные материалы

Контрольная работа по СБО за год 5 класс

1. из предложенных вариантов выбери правильный ответ, пометь его ✓

1. Лицо, шею, уши моют с мылом	2 раза в неделю, ежедневно, 1 раз в месяц	
2. Полностью мыться (принимать душ, ванну) нужно не реже	1 раза в неделю 1 раза в месяц 1 раз в месяц	
3. Умываться нужно водой	горячей, холодной, тёплой	
4. Перед едой нужно	Почистить зубы Вымыть руки Прополоскать рот	
5. После еды нужно	Прополоскать рот Вымыть голову Почистить уши	
6. Назови комнату, предназначенную для детей.		
7. Зачеркни лишнее. Семья – это	мама, папа, брат, сестра, подруга, дедушка	
8. Что делают с грязной резиновой обувью?	a.	Моют
	b.	Сушат
	c.	Чистят
9. Как называется вид одежды, которую носят осенью-весной?	a.	Осенняя
	b.	Весенняя
	c.	Осенне-весенняя
	d.	Демисезонная

Контрольная работа по СБО за год 6 класс

1. из предложенных вариантов выбери правильный ответ, пометь его ✓

1. Лицо, шею, уши, ноги моют с мылом	2 раза в неделю ежедневно 1 раз в месяц
2. Полностью мыться с мылом (в бане) нужно:	1 раз в неделю 1. раз в месяц 2. раза в месяц
3. Выбери, какие слова нужно говорить при встрече с человеком	До встречи Прощайте Всего доброго До свидания Рад познакомиться Здравствуйте
4. Перед едой нужно	Почистить зубы Вымыть руки Прополоскать рот
5. Столовая посуда – это	Тарелка Вилка Ложка Кастрюля Шумовка Нож Дуршлаг
6. Посуда для приготовления пищи – это	Тарелка Вилка Ложка Кастрюля
	Шумовка Нож Дуршлаг

7.Родственные отношения	Мать Брат Подружка Сестра Отец Дедушка Сосед Бабушка
8.Что нужно для стирки белья	1. Таз 2. Крем 3. Холодная вода 4. Теплая вода 5. Мыло туалетное 6. Мыло хозяйственное
9.Для какого вида ткани эти обозначения на утюге	* ** ***

Контрольная работа по СБО за год 7 класс

1. В каком порядке лучше делать уборку квартиры? Отметь порядок действий	Вымыть пол Протереть пыль Подмести пол
2. При жирной коже лица нужно	Умываться с мылом, очищать кожу лосьоном Мыться прохладной водой, смазывать кожу кремом Умываться горячей водой
3. Отметь описание жирных волос	Сальные, висят сосульками Тусклые, секутся Живые, блестящие
4. Как называется официальный документ, удостоверяющий личность владельца?	Проездной билет Диплом Паспорт

	Аттестат
5. Мягкая мебель, это-	Стол, стул Шкаф, комод Кресло, диван
7. Выпишите лишнее слово.	Аэропорт, лётчик, маршрут, рейс, салон, газон, трап, авиатранспорт, машинист.
8. Городской транспорт.	<ul style="list-style-type: none"> • Легковой автомобиль. • Трактор. • Автобус.
9. У входа в магазин:	1. Пропусти выходящих из магазина 2. Сначала должны войти, а потом выйти
10. Хранить чек:	1. Чек не хранить 2. Чек сохранять
11. назови учреждение ,где изготавливают и продают лекарства.	1. Поликлиника 2. Аптека 3. Диспансер
12. Врач который лечит ухо горло нос	1. Стоматолог 2. окулист 3. терапевт 4. отоларинголог (лор)
13. кто помогает врачу принимать больных	1. врач
	2. медсестра 3. регистратор
14. назовите перевязочные средства	1. бинты 2. перекись водорода 3. термометр 4. вата 5. стерильные салфетки

15. назовите наружные средства	1.таблетки 2.микстура 3.мазь 4.йод
16 назовите нормальную температуру человека	1.40,3 2.23,6 3.36,6 4.18,0

Контрольная работа по СБО за год 8 класс

1. из предложенных вариантов выбери правильный ответ, пометь его ✓

1. Угри, расширенные поры, сальность, воспаления на коже, – это признаки	Сухой кожи лица Нормальной кожи Жирной кожи лица
2. При жирной коже лица нужно	Умываться с мылом, очищать кожу лосьоном Мыться прохладной водой, смазывать кожу кремом Умываться горячей водой
3. Мыть посуду нужно:	Сразу же после еды Торопиться не нужно, засохшая легче отмывается Сначала отмочить в теплой воде
4. Как называют способ сохранения (впрок) продуктов от порчи?	Приготовление Консервирование Размораживание
5. Укажи правильные ответы: Что входит в санитарно -гигиенические	Чистые руки Свежие продукты Длинные, покрашенные ногти
требования к приготовлению пищи?	Грязная посуда Надеть фартук, косынку (колпак) Отдельные доски для разных продуктов

6. Консервирование замораживанием -	Консервирование высокой температурой Консервирование низкой температурой
7. Источники дохода семьи	<ul style="list-style-type: none"> • заработная плата • пенсия • стипендия • плата за проезд • пособия
8. По каким номерам можно позвонить в специальные службы	полиция ----- скорая помощь----- пожарная часть----- служба газа----- -----
9. Как сушить шерстяные вещи	На плечиках На веревке На ровной поверхности
10. Зачем надо читать инструкцию к моющим средствам	Это интересно Потом можно пересказать Чтобы правильно использовать средство
11. Отметь лишний предмет для ухода за унитазом	Веник Вантуз Ерш