Муниципальное казенное учреждение Республики Калмыкия

«Городовиквская многопрофильная гимназия им. Б.Б. Городовикова»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

**ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ**

I вариант

5-6 класс

2023 г

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Основы социальной жизни» разработана в соответствии с:

-Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

-Адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Iвариант

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

Изучение предмета призвано решать следующие задачи:

―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.

**Общая характеристика учебного предмета**

Основная цель предмета «Основы социальной жизни» заключается в практической под­готовке обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) к са­мостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном со­ци­у­ме.

Программа по основам социальной жизни, определяет содержание предмета и последовательность его прохождения по годам, учитывает особенности познавательной деятельности обучающихся. Она направлена на разностороннее развитие личности обучающихся, способствует их умственному развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, эстетическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий обучающимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации и профессионального самоопределения. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений.

Для обеспечения целенаправленного личностного развития обучающихся, подготовки их к самостоятельной жизни, программа предполагает интегрированный подход к формированию личностных качеств, комплексную поддержку обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, реализуемые с учетом их возрастных и специфических особенностей и возможностей, по следующим разделам:

Личная гигиена и здоровье

Одежда и обувь

Питание

Жилище

Культура поведение

Торговля

Транспорт

Средства связи

Каждый из разделов, основываясь на академической и жизненной компетенции, полученных на предыдущих этапах обучения, расширяет объем теоретических сведений и сложность практических навыков.

Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий торговли и транспорта.

В процессе обучения необходимо дать обучающимся представление о предмете основ социальной жизни, назначение кабинета, правила поведения в кабинете. Эта программа направлена на формирование у них знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, на повышение общего уровня культуры и отношений в семье.

После вводного занятия по программе следуют разделы «Личная гигиена», «Одежда и обувь». Изучение этих тем не вызывает трудностей. «Питание» - является одним из наиболее любимых разделов всей программы. Раздел содержит несколько тем разной сложности усвоения. Особое внимание нужно уделять изучению правил техники безопасности. Нарезка бутербродов и овощей для салата требует правильного обращения с кухонным ножом. Также важно соблюдение санитарно-гигиенических правил. При сервировке стола надо обращать внимание не только на последовательность работы, но и на эстетическую сторону.

Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры; организация труда; экономическое и бережное отношение к продуктам, оборудованию;

Строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, смекалки, сообразительности, воображения, фантазии.

Следующие разделы «Культура поведения», «Жилище» - эти темы несложные для изучения, однако определенную трудность представляет выполнение практического задания.

Тематика разделов программы «Транспорт» напрямую связана с местонахождением учебного заведения, дает представление о том, как вести себя в общественном транспорте, о соблюдении правил дорожного движения. Программой предусмотрены беседы, ролевые игры, требующие знаний о поведении на улице и в транспорте, практические задания, которые служат для закрепления учебных навыков и знаний, а также совершенствования и формирования новых умений и навыков, используемые обучающимися в повседневной жизни.

Большое внимание на занятиях по основам социальной жизни отводится эстетическому воспитанию обучающихся, развитию их фантазии, художественного вкуса.

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

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. Необходимо постоянно приучать детей к соблюдению санитарно-гигиенических требований во время выполнения различных практических работ, доводя их до навыка.

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 обучающихся создаются в соответствии с психофизическими особенностями каждого обучающегося. Оценка знаний обучающихся осуществляется по результатам письменных работ, текущих и итоговых контрольных работ.

Программа по предмету «Основы социальной жизни» для 5 класса составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные сведения обучающимися во время уроков развития речи, чтения, русского языка, природоведения, математики.

Промежуточная аттестация

           Проверка уровня усвоения изучаемого материала, обнаружение пробелов в знаниях отдельных обучающихся, принятие мер к устранению этих пробелов, предупреждение неуспеваемости обучающихся.         Текущая проверка проводится учителем в рамках календарно-тематического планирования.

 Оценка знаний проводится по следующим видам работ:

- самостоятельная работа;

- тесты;

-  практическая работа;

        При устном опросе учитель выявляет степень понимания обучающимися изученного материала, овладение ими теорией, знание правил и умение применять их на практике.

     При фронтальном опросе вопросы ставятся целом, но неодинаковой степени трудности. Учитель дифференцированно подходит к обучающимся класса, учитывая возможности каждого ребенка тем самым, вовлекая всех в активную работу.

      Индивидуальный опрос включает как проверку теоретических знаний, так и умение применять их на практике. Для индивидуального опроса учитель вызывает обучающегося к доске, привлекая к ответам внимание всего класса. Индивидуальный опрос позволяет более глубоко проверить знания обучающихся. Проверка знаний проводится путем организации самостоятельного выполнения практической работы, контрольных работ, тестовых заданий.

       Самостоятельная работа может быть рассчитана на большую часть урока.

Обучающиеся должны постоянно видеть результаты своей работы для понимания значения отметок, выработки умения критически оценивать себя через: отметки за разные задания, демонстрирующие развитие соответствующих умений.

**Место предмета «Основы социальной жизни» в учебном плане**

Предмет «Основы социальной жизни» является частью предметной области «Человек и общество», относится к обязательной части учебного плана. Предмет изучается с 5 по 9 класс.

В 5 классе из учебного плана выделяется 34ч. (1 час в неделю).

6 класс — 34 ч. (1 час в неделю);

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками старшей школы следующих предметных и личностных результатов:

Личностные результаты:

К личностным результатам освоения АООП в рамках предмета «Основы социальной жизни» относятся:

1) осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;

2) самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

3) умение вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель класс);

4) использование принятых ритуалов социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

5) умение обращаться за помощью и принимать помощь;

6) понимание инструкций к учебному заданию в разных видах деятельности;

7) сотрудничество со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

8) умение контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

9) активное участие в деятельности по предложенному плану в общем темпе;

10) адекватное использование ритуалов школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.)

11) умение работать с учебными принадлежностями;

12) соблюдение порядка на рабочем месте;

13) представления и положительное отношение к аккуратности и опрятности;

14) готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе;

15) ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;

16) любовь к близким, к своей школе, своему городу, народу, России;

17) стремление активно участвовать в делах класса, школы, семьи, города;

18) представления о том, что такое «хорошо» и что такое «плохо», касающиеся жизни в семье и в обществе;

19) представления о правилах поведения в общеобразовательной организации, дома, на улице, в населённом пункте, в общественных местах, на природе;

20) уважительное отношение к родителям, старшим, доброжелательное отношение к сверстникам и младшим;

21) овладение умениями ориентироваться в окружающем мире;

22) овладение умениями поведения в быту;

23) овладение основными навыками социальной роли обучающегося.

Предметные результаты

Раздел курса: Введение

*Минимальный уровень:*

- представление о предмете основы социальной жизни;

- выполнение некоторых видов работ с учебником и тетрадью на печатной основе совместно с учителем;

*Достаточный уровень:*

- представления о разделах предмета основы социальной жизни;

- представление о правилах безопасности;

- выполнение заданий из учебника и тетради на печатной основе самостоятельно.

Раздел курса: Питание

*Минимальный уровень:*

- знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам;

- представление о видах бутербродов;

- представление о напитках (чай);

- представление о продуктах, необходимых для приготовления завтрака;

- знание названий торговых организаций по продаже продуктов питания;

- совершение покупок различных продуктов питания под руководством взрослого;

*Достаточный уровень:*

- представления об организации питания семьи и влияние правильного питания на здоровье человека;

- знание режима питания людей;

- представления о разных группах продуктов питания;

- самостоятельное приготовление простых бутербродов;

- знание способов хранения и переработки продуктов питания;

- составление ежедневного меню для завтрака из предложенных продуктов питания;

- самостоятельное приготовление несложных блюд из яиц (яйца отварные);

- самостоятельное заваривание чая;

- совершение покупок продуктов питания ежедневного назначения.

Раздел курса: Личная гигиена и здоровье

*Минимальный уровень:*

- знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;

*Достаточный уровень:*

- знание и соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.

Раздел курса: Одежда и обувь

*Минимальный уровень:*

- знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;

- знание названий торговых организаций по продаже различных видов одежды и обуви, их виды и назначения;

- совершение покупок различных видов одежды и обуви под руководством взрослого;

- представление о магазинах по продаже различных видов одежды;

- представление о видах обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.);

*Достаточный уровень:*

- представление о видах одежды и обуви в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), видах тканей;

- представление о головных уборах: виды и назначение;

- представление о роли одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека;

- представление о хранении обуви: способы и правила;

-выполнение практических работ самостоятельно или при предварительной помощи педагога «Уход за обувью: чистка обуви, использование кремов для чистки обуви, виды кремов для чистки обуви; их назначение, сушка обуви;

- знание правил ухода за обувью из различных материалов»*.*

Раздел курса: Жилище

*Минимальный уровень:*

- представление о доме;

- представление о домашнем почтовом адресе;

-представление о правилах ухода за кухонной посудой в зависимости от материала, из которого они изготовлены;

- представление о столовых приборах их назначение и правилах ухода;

- представление о кухонной мебели, ее названия и назначение;

- представление о кухонной посуде: виды, назначение;

- представление о комнатных растениях;

*Достаточный уровень:*

- представление о типах жилых помещений в городе;

- представление о видах жилья: собственное и государственное;

- представление об общих коммунальных удобствах в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики);

-представление о планировке жилища: виды жилых комнат (гостиная, спальня, детская комната), виды нежилых помещений (кухня, ванная комната, санузел, назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений);

- представление о национальных видах кухонной посуды;

- представление о кухонном белье: виды (полотенца, скатерти, салфетки, прихватки, фартуки, передники), материалы, назначение;

- представление о кухонной посуде: виды, назначение, правила ухода, материалах для изготовления различных видов кухонной утвари и их свойствах;

- представление о деревянном инвентаре и уходе за ним;

- представление о предметах для сервировки стола: назначение, уход;

-представление о видах кухонной посуды в зависимости от функционального назначения и материалах для изготовления различных видов кухонной утвари; их свойства;

-представление о санитарных нормах и правилах содержания и ухода за кухонной утварью;

-представление о видах кухонной мебели и правилах ухода и содержания за мебелью;

- представление о видах комнатных растений, особенностях ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим.

Раздел курса: Транспорт

*Минимальный уровень:*

- представление о городском транспорте;

- знание и соблюдение правил поведения в общественном транспорте;

- представление о проезде из дома в школу;

*Достаточный уровень:*

- представление о видах городского транспорта, оплате проезда на всех видах городского транспорта;

- знание и соблюдение правил поведения в общественном транспорте;

- знание и выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта;

- умение произвести расчет стоимости проезда.

Раздел курса: Семья

*Минимальный уровень:*

- представление о составе семьи;

- представление о фамилии, имени, отчестве ближайших родственников;

*Достаточный уровень:*

- представление о составе семьи и родственных отношениях в семье;

- представление о фамилии, имени, отчестве ближайших родственников, возрасте, дне рождения;

- представление о месте работы членов семьи, должности, профессии.

*Планируемый результат выпускников 9-х классов:*

Социальная компетенция:

* Соблюдение социальных и этических норм,
* Принятие и выполнение школьных норм поведения и общения,
* Добросовестное выполнение обязанностей и активное участие в общественно полезном труде;
* соблюдение правил здорового образа жизни.

Коммуникативная компетенция:

* Дружеские отношения,
* Готовность к коллективным формам обучения и внеклассной деятельности; способность к эмоциональной привязанности, дружбе.
* Уважительное отношение к взрослым в школе и вне школы.
* Обращаться с вопросами, просьбами к работникам предприятий бытового обслуживания
* Обращаться в отделы кадров учреждений для устройства на работу.

Информационная компетентность:

* способность грамотно выполнять действия с информацией, пользоваться справочной литературой (рецептурный, телефонный справочник), энциклопедиями домашнего хозяйства,
* умение найти необходимую информацию (рецепт блюда, удалить пятно, и др.) используя интернет (разные поисковые системы),
* оплачивать квартплату, газ и другие услуги через платежные системы банкоматов, пополнить баланс на телефон.
* пользоваться журналом мод;
* ориентироваться в расписании транспорта (авиа, ж/д, автовокзалов), расписании работы врачей поликлиники и др.
* заполнять бланки почтового и телеграфного переводов; оформлять квитанцию по оплате телефонных услуг.

Образовательная (Предметная) компетентность:

* способность применять полученные знания на практике,
* подбирать одежду и обувь в соответствии с индивидуальными особенностями и размером; определять стиль одежды;
* рационально выбирать товары, учитывая их назначение и собс­твенные возможности;
* выводить пятна различными способами и средствами,
* готовить не сложные1-е, 2-е, 2-е блюда; сервировать праздничный стол;
* встречать гостей, вежливо вести себя во время приема гостей;
* соблюдать морально-этические нормы в семье и обществе,
* расставлять мебель в квартире; подбирать детали интерьера,
* определять маршрут и выбирать транспортные средств,
* подсчитывать стоимость покупок.
* планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности;
* соотносить выбранную профессию со своими возможностями;
* заполнять деловые бумаги.

**Содержание учебного предмета**

5 класс (1ч. в неделю)

Личная гигиена и здоровье

*Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.*

*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.

*Гигиена зрения.* Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером. Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач.

Жилище

1. 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. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики).
2. Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.
3. Национальные виды кухонной посуды. История возникновения и развития кухонной утвари.
4. Кухонное белье: виды (полотенца, скатерти, салфетки, прихватки, фартуки, передники), материалы, назначение. Практическое и эстетическое назначение кухонного белья.
5. 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.
6. Виды кухонной посуды в зависимости от функционального назначения. Материалы для изготовления различных видов кухонной утвари; их свойства.
7. Правила ухода за кухонной посудой в зависимости от материала, из которого они изготовлены.
8. Столовые приборы: назначение, правила ухода.
9. Санитарные нормы и правила содержания и ухода за кухонной утварью.
10. Кухонная мебель: названия, назначение. Кухонная мебель. Виды кухонной мебели. Правила ухода и содержание.
11. Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

Одежда и обувь

1. 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.
2. Магазины по продаже различных видов одежды.
3. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения.
4. Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.).
5. 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

1. Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека.
2. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.
3. Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.
4. Завтрак. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья).
5. Напитки для завтрака. Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.
6. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака.
7. Посуда для завтрака. Сервировка стола.
8. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Овощные салаты: виды, способы приготовления.
9. Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины.
10. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание).
11. Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.

Транспорт

1. Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.
2. Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.

Семья

1. Родственные отношения в семье. Состав семьи.
2. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии.

6 класс (1ч. в неделю)

Личная гигиена

1. Закаливание организма (зарядка, обтирание, сезонная одежда, физические упражнения).
2. Уход за руками (уход за ногтями и кожей рук, кремы).
3. Уход за ногами (уход за ногтями и кожей ног). Профилактика грибковых заболеваний.

Практическая работа

Мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

* правила закаливания организма, обтирания; правила соблюде­ния личной гигиены
* во время, физических упражнений, походов;
* правила ухода за ногами.

Учащиеся должны уметь:

* мыть руки, стричь ногти на руках и ухаживать за кожей рук;
* подбирать косметические средства для ухода за кожей рук;
* подбирать косметические средства для ухода за ногами.

Одежда

1. Мелкий ремонт одежды (пришивание пуговиц, вешалок, петель и крючков, зашивание распоровшегося шва).
2. Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей.
3. Утюжка фартуков, косынок, салфеток и др.  
   Практические работы

Пришивание пуговиц, петель, крючков, вешалок на школьную и домашнюю одежду, подшивание брюк, платья, зашивание распоровшегося шва.

Стирка и утюжка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

•правила стирки изделий из хлопчатобумажных и шелковых тканей;

•санитарно-гигиенические требования и правила техники без­опасности при работе с колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химичес­кими средствами.

Учащиеся должны уметь:

* пришивать пуговицы, крючки, кнопки;
* зашивать одежду по распоровшемуся шву;
* подшивать платья, брюки, рукава;
* подбирать моющие средства для стирки изделий из хлопчато­бумажных и шелковых тканей;
* стирать изделия из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей;
* гладить эти изделия.

Питание

1.Гигиена приготовления пищи. Хранение продуктов и готовой пищи. Замораживание, размораживание. Определение срока годности.

2.Приготовление пищи. Ужин. Приготовление блюд из круп, макаронных изделий, картофеля и других овощей, молока и молоч­ных продуктов.

3.Сервировка стола к ужину.  
Практические работы:

Варка макарон, картофеля, приготовление каши на воде и молоке, пюре, запеканок (из творога и других продуктов). Оформление готовых блюд.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны иметь представление о

•режиме питания, удельном весе молочных продуктов в рацио­не питания.

Учащиеся должны знать:

* способы первичной и тепловой обработки макаронных изделий, круп, молока и молочных продуктов, овощей;
* санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с режущими инструментами, кипятком;
* правила пользования электроплитой;
* определения доброкачественности продуктов и сроков их хранения;
* правила хранения продуктов при наличии холодильника и без него;
* различные меню ужина.  
  Учащиеся должны уметь:
* отваривать макаронные изделия;
* варить кашу на воде и молоке;
* отваривать картофель и готовить пюре;
* готовить запеканки из овощей и творога;
* оформлять готовые блюда;
* сервировать стол к ужину с учетом различных меню.

Семья

1.Состав семьи учащихся: имена, отчества, возраст, место ра­боты членов семьи. Родственные отношения (мать, отец, брат, бабушка и т. д.).

2.Личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каж­дого члена семьи.

Учащиеся должны иметь представление о

* понятие «семья», состав семьи;
* распределение хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

* состав своей семьи, имена, отчества родителей и близких родственников; место работы и должность родителей; правила поведения в семье.

Культура поведения

Поведение общественных местах (кино, театре, музее, биб­лиотеке).

1. Поведение при посещении массовых мероприятий.  
   Основные требования к знаниям и умениям учащихся  
   Учащиеся должны знать:

* правила поведения в зрелищных и культурно-просветительных учреждениях; правила поведения и меры предосторожности при посещении массовых мероприятий.

Учащиеся должны уметь:

* культурно вести себя в театре, залах музея, читальном зале; правильно и безопасно вести себя при посещении массовых мероприятий.

Жилище

Тематика

1. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Основные правила организации рабочего места школь­ника.
2. Повседневная уборка квартиры (сухая и влажная). Пылесос.
3. Комнатные растения (их назначение, допустимое количество и уход).
4. Уход за полом. Средства по уходу за полом.  
   Практические работы:

Сухая и влажная уборка помещения, пользование пылесосом и уход за ним. Мытье полов.

Уход за комнатными растениями: полив, опрыскивание, пересадка.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

* гигиенические требования к жилому помещению;
* правила организации рабочего места школьника;
* правила и последовательность проведения сухой и влажной уборки;
* санитарно-гигиенические требования и правила техники безо­пасности при работе с пылесосом;
* назначение комнатных растений, уход и допустимое количес­тво их в квартире.

Учащиеся должны уметь:

* производить сухую и влажную уборку помещения;
* чистить ковры, книжные полки, батареи;
* ухаживать за полом в зависимости от покрытия, используя бытовые химические средства;
* ухаживать за комнатными растениями.

Транспорт

1. Основные транспортные средства.
2. Пользование городским транспортом. Оплата проезда на всех видах городского транспорта (разовый, проездной, единый билеты).
3. Наиболее рациональные маршруты передвижения в разные точки города, поселка, в ближайшие населенные пункты.

4. Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.

Экскурсия. Экскурсия на вокзал (станцию).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

* основные транспортные средства, имеющиеся в городе, селе;
* виды междугородного транспорта;
* стоимость проезда на всех видах городского транспорта (стои­мость разового, единого и проездного билетов);
* порядок приобретения билетов и талонов и компостирования талонов.

Учащиеся должны уметь:

* выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу;
* ориентироваться в расписании движения пригородных поездов, определять направление и зоны;
* пользоваться кассой-автоматом при покупке билета на приго­родные поезда.

Торговля (4 ч)

1.Продовольственные и специализированные продовольствен­ные магазины.

2.Виды товаров, их стоимость. Порядок приобретения товаров.  
Экскурсия. Экскурсия в специализированный продовольственный магазин.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

* основные виды продовольственных магазинов, их отделы;
* виды специализированных продовольственных магазинов;
* виды и стоимость различных товаров; порядок приобретения товаров.  
  Учащиеся должны уметь:
* подбирать продукты к ужину с учетом различных меню;
* обращаться к продавцу, кассиру.

Средства связи

1. Основные средства связи (почта, телеграф, телефон).
2. Виды почтовых отправлений (письма, бандероли, посылки, денежные переводы, телеграммы).
3. Виды писем (закрытые, открытые, простые, заказные). Порядок отправки писем различных видов. Стоимость пересылки. Написание адреса и индекса на конвертах.
4. Телеграф. Виды телеграфных услуг. Тарифы. Заполнение те­леграфных бланков. Составление текстов телеграмм.

Практические работы

Написание адреса и индекса на конвертах.

Составление телеграмм, заполнение телеграфных бланков.

Экскурсия

Экскурсия на почту, телеграф.

Учащиеся должны иметь представление о

* назначении основных средств связи;
* порядке отправки писем, посылок, бандеролей, денежных пе­реводов, телеграмм.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

* основные средства связи; виды почтовых отправлений;
* стоимость почтовых услуг при отправке писем различных видов;
* виды телеграфных услуг.  
  Учащиеся должны уметь:
* находить по справочнику индекс предприятий связи; записывать адреса с индексом на конвертах;
* составлять различные тексты телеграмм; заполнять телеграфные бланки.

Медицинская помощь

1. Медицинские учреждения: поликлиники, аптеки, диспансеры, больницы. Их назначение. Работники медицинских учреждений (врачи, медицинские сестры, младший медицинский персонал, ре­гистраторы, работники аптеки).
2. Виды медицинской помощи: доврачебная, «скорая помощь», помощь на дому, амбулаторный прием, госпитализация. Вызов «ско­рой помощи» и врача на дом.
3. Использование различных видов медицинской помощи.  
   Экскурсия. Экскурсия в аптеку.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны иметь представление о

* назначении поликлиники, аптеки, диспансера, больницы;
* порядке записи к врачу, приобретения лекарств, вызова «скорой помощи», о порядке вызова врача на дом;
* отличии медицинского обслуживания на дому от амбулатор­ного приема и амбулаторного лечения от стационарного.

Учащиеся должны знать:

* виды медицинской помощи;
* функции основных врачей-специалистов.  
  Учащиеся должны уметь:
* записываться на прием к врачу; вызывать врача на дом;
* приобретать лекарства в аптеке.

Учреждения, организации и предприятия

1. Дошкольные и школьные учреждения (детские ясли, детсад, школа, дом детского творчества). Их назначение.

Экскурсия. Экскурсия в дом детского творчества.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

•виды детских учреждений и их назначение;

•адрес местного дома детского творчества; какие кружки, секции в нём имеются.

Учащиеся должны уметь:

* правильно обращаться к работникам дома детского творчества, игротеки и т.д.;
* правильно вести себя во время игры, просмотра фильма или журнала в читальном зале.

**Тематическое планирование**  
**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Виды деятельности обучающихся** | |
| 1 | «Введение» | 1 | Знакомятся с кабинетом, правилами поведения. | |
|  | | | |  |
| 2 | Транспорт | 5 | Знакомятся с основными средствами передвижения. Рассказывают о правилах поведения на транспорте. Вспоминают основные правила дорожного движения. | |
| 3 | Жилище | 5 | Изучают различные виды жилья. Учатся ухаживать за домашними животными, растениями. Называют свой адрес. | |
| 4 | Личная гигиена | 6 | Изучают последовательность проведения туалета, знакомятся с правилами гигиены. Знакомятся с правилами сохранения зрения. Правилами чистки зубов. | |
| 5 | Культура поведения | 4 | Знакомятся с правилами поведения, называют вежливые слова, которые можно использовать при встрече и расставании. Объясняют ка вежливо обратиться с просьбой. | |
| 6 | Питание. | 6 | Знакомятся с различными видами блюд, не требующих тепловой обработки. Накрывают на стол. Готовят простейшие блюда | |
| 7 | Семья | 3 | Рассказывают о своей семье, в беседе выясняют обязанности | |
| 8 | Торговля. | 3 | Знакомятся с различными видами магазинов. Учатся приобретать товар по списку. | |
| 9 | Контрольно-измерительные материалы за год | 1 |  | |
| Итого | | 34 ч |  | |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | **Вид деятельности обучающихся** |
| 1 | Личная гигиена. | 4ч | Рассказывают о правилах личной гигиены; объясняют требования к осанке. Выполняют упражнения на совершение утреннего и вечерний туалета |
| 2 | Жилище. | 2ч | Знакомятся с требованиями к жилому помещению, проводят уборку. Знакомятся с правилами сезонной уборки жилого помещения. |
| 3 | Культура поведения. | 4ч | Рассказывают о правилах поведения. |
| 4 | Одежда. Зима. | 2ч | Называют виды сезонной одежды. Называют месяца и их признаки |
| 5 | Питание. | 2ч | Знакомятся с понятием «сервировка», учатся сервировать стол. Готовят бутерброды |
| 6 | Транспорт. | 4ч | Знакомятся с транспортными средствами, профессиями работников транспорта. |
| 7 | Торговля. | 4ч | Называют торговые точки, магазины их назначение |
| 8 | Семья. | 4ч | Рассказывают о своей семье, называют профессии своих родителей, обязанности в семье |
| 9 | Медицинская помощь. | 4ч | Учатся обращаться в регистратуру. Знакомятся с профессиями работников, видами медицинских учреждений |
| 10 | Средства связи. | 3ч | Знакомятся с видами почтовых отправлений, профессиями почтовых работников |
| 11 | Контрольная работа. | 1ч |  |
| Итого | | 34ч |  |

**Материально-техническое обеспечение**

В образовательном процессе используются следующие дидактические материалы:

* презентации,
* обучающие плакаты,
* технологические карты,
* оборудование для кулинарии,
* тестовые материалы,
* набор «Уход за ребёнком»,
* набор «Аптечка первой доврачебной помощи»,
* набор «Мелкий ремонт одежды»,
* уборочный инвентарь.

А также используется следующая литература:

1. Жестовская О.Б. Уроки СБО учебное пособие для 5 классов специальных (коррекционных) учебных заведений.- М.:ВЛАДОС, 2014г.
2. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие для специальных коррекционных школ, 6 класс. Коррекционная педагогика. М: ВЛАДОС, 2012г.