

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)
5 КЛАСС**

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Общая характеристика предмета.

Социальная адаптация представляет собой один из механизмов социализации, позволяющей личности активно включаться в структурные элементы социальной среды, т.е. посылно участвовать в труде и общественной жизни производственного коллектива, приобщаться к социальной и культурной жизни общества, устраивать свой быт в соответствии с нормами и правилами общежития. Социальная адаптация – это непрерывный процесс, в котором взаимодействуют личность и общество.

Хотя социальную адаптацию обучающихся обеспечивает изучение всех предметов, входящих в учебный план специальных (коррекционных) классов, направленное формирование социально-бытовой компетентности осуществляется в ходе ОСЖ. Программа по предмету составлена с учетом возрастных и психологических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать совершенствовать у детей с нарушением интеллекта необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей и т.д.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно федеральному базисному плану Российской Федерации для коррекционных общеобразовательных учреждений на изучение предмета ОСЖ отводится 35 часов, из расчета 1 час в неделю для 5 класса.

**Программа 5 класс
5 класс (68 часов)**

Четверть	1	2	3	4
Кол-во часов	16	16	22	14

Тематическое планирование

№	Темы	Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	-
2.	Личная гигиена	10	6	4
3.	Одежда и обувь	4	3	1
4.	Культура поведения	6	3	3
5.	Питание	16	10	6
6.	Семья	4	3	1
7.	Жилище	8	5	3
8.	Транспорт	6	4	2
9.	Торговля	8	4	4
10.	Медицинская помощь	2	2	-
11.	Подведение итогов за год	2	2	-
	Всего:	68	44	24

Практические работы

Выполнение утреннего туалета: мытье рук, лица, шеи, ушей, чистка зубов, причёсывание волос, выполнение вечернего туалета, чистка ушей; заполнение почтового адреса на открытках, приготовление бутербродов, салата, варка яиц, заваривание чая, сервировка стола к чаю, чистка и мытье кухонных принадлежностей и посуды; изготовление знаков дорожного движения, встречающихся на пути к дому, школе; чистка и сушка повседневной одежды, обуви, составление генеалогического дерева, составление правил поведения в общественных местах, транспорте; работа на пришкольном участке.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта обучение направлено на достижение обучающимися базовых, личностных и предметных результатов.

Базовые результаты характеризуют уровень сформированности способностей обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

- алгоритмизированное планирование процесса познавательно-трудовой деятельности;
- получение первоначального опыта организации самостоятельной практической деятельности на основе сформированных регулятивных универсальных учебных действий, осуществления контроля и коррекции результатов действий;
- умение искать необходимую печатную и электронную информацию;
- приведение примеров, подбор аргументов, формулирование выводов по обоснованию технико-технологического решения; отражение в устной и письменной форме результатов своей деятельности;
- выявление потребностей, проектирование и создание объектов, имеющих потребительскую стоимость;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение; формулировать и отстаивать свое мнение;
- самостоятельная организация и выполнение различных практических заданий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения учебного предмета «ОСЖ»:

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности;
- овладение установками, нормами и правилами научной организации умственного и физического труда;
- бережное отношение к природным и хозяйственным ресурсам;
- готовность к рациональному ведению домашнего хозяйства;

- знание и выполнение санитарно-гигиенических требований, правил безопасной работы;
- организация рабочего места;
- использование приобретённых знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета. Выделяются два уровня овладения предметными результатами:

минимальный - является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью; достаточный - не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень	Достаточный уровень
• представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека; • умение приготовить несложные виды блюд под руководством учителя;	• знание о способах хранения и переработки продуктов питания; • умение составлять меню из предложенных продуктов питания; • умение самостоятельно приготовить несложные знакомые блюда;
• соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи; знание отдельных видов одежды и обуви и некоторых правил ухода за ними; • знание правил личной гигиены, умение их выполнять под руководством взрослого; • знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения; • знание названий торговых организаций, их видов и назначения; • умения совершать покупки различных видов товара под руководством взрослого; • представление о статьях семейного бюджета; • коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета; • представление о различных видах средств связи; • знание и соблюдение некоторых правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях); • знание названий организаций социального назначения их	• умения ежедневного соблюдения правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук т.д.; • умения соблюдать правила поведения в доме и общественных местах; • усвоение морально-этических норм поведения; навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т.п.); • умение обращаться в различные медицинские учреждения, вызывать врача на дом, покупать лекарства и т.д.; • умение пользоваться различными средствами связи, в том числе и Интернет - средствами; • знание основных статей семейного бюджета, умение вести его расчёт; • составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения;

Базовые учебные действия:

Личностные:

- осознать себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями;
- проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Регулятивные:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса;
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать, выходить из-за парты и т.д.)
- работать с учебными принадлежностями, организовывать рабочее место;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами.

Познавательные:

- ориентироваться в своей системе знаний;
- отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- наблюдать;

Коммуникативные:

- слушать и понимать речь других;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности в быту;

3. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1-2.	Личная гигиена. Ее значение для здоровья и жизни человека. Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. Здоровье и красота прически.	2	nsportal.ru/sait-uchitelei-sbo
3-4.	Содержание в чистоте и порядке личных (индивидуального пользования) вещей: носовой платок, зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце, трусики, носки.	2	https://www.metod-kopilka.ru/urok-po-socialnobitovoy-orientirovki https://pedsovet.org/publikatsii/korreksionnoe
5-6.	Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при чтении, письме, просмотре телепередач. Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя для общего здоровья. Формы исправления осанки.	2	http://festival.1september.ru/
7-8.	Одежда и обувь. Значение одежды, головных уборов и обуви для сохранения здоровья человека. Их виды и назначения.	2	http://old.internet-school.ru/ (интернет-школа)
9-10.	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью: предупреждение загрязнения, сушка, чистка, подготовка сезонной обуви к хранению.	2	nsportal.ru/sait-uchitelei-sbo https://pedsovet.org/publikatsii/korreksionnoe
11-13.	Обобщение пройденного материала. Тестирование.	3	
14-15.	Питание. Значение питания в жизни и деятельности людей. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.	2	http://old.internet-school.ru/ (интернет-школа)
16-17.	Влияние правильного режима и рационального питания на	2	http://old.internet-school.ru/ (интернет-школа)

	здоровье детей. Место приготовления пищи и оборудование его.		
18-19.	Сервировка стола к завтраку. Заваривание чая. Правила поведения за столом. ТБ и гигиена на кухне.	2	https://www.metod-kopilka.ru/urok-po-socialnobitovoy-orientirovki https://pedsovet.org/publikatsii/korreksionnoe
20-21.	Правила и приемы ухода за посудой и помещением, где готовят пищу. ТБ и гигиена на кухне.	2	https://www.metod-kopilka.ru/urok-po-socialnobitovoy-orientirovki https://pedsovet.org/publikatsii/korreksionnoe
22-23.	Приготовление пищи не требующей тепловой обработки. Простые, сложные, открытые и закрытые бутерброды. ТБ и гигиена на кухне.	2	http://old.internet-school.ru (интернет-школа)
24-25.	Приготовление винегрета. ТБ и гигиена на кухне.	2	http://old.internet-school.ru (интернет-школа)
26-27.	Приготовление пищи требующий минимум тепловой обработки (яйца отварные, яичница, омлет). ТБ и гигиена на кухне.	2	http://old.internet-school.ru (интернет-школа)
28-30.	Обобщение пройденного материала. Тестирование.	3	
31-32.	Семья и семейные отношения. Семья, родственные отношения в семье (мать, отец, сестра, брат, бабушка, дедушка)	2	
33-34.	Состав семьи учащихся. Фамилия, имя, отчество, возраст каждого члена семьи, дни рождения их.	2	
35-36.	Взаимоотношение между членами семьи и взаимопомощь	2	http://old.internet-school.ru (интернет-школа)
37-38.	Культура поведения. Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании; приемы обращения с просьбой, вопросом.	2	
39-40.	Поведение в музее, библиотеке.	2	
41-42.	Поведение в кино, театре.	2	
43-44.	Жилище.	2	

	Виды жилых помещений в городе и селе. Виды жилья: собственное, государственное.		
45-46.	Варианты квартир и подсобных помещений: жилье по конструкции – комнаты отдельные, смежные; по назначению – спальня, гостиная, кухня, ванная и др. Организация рабочего места школьника. Виды отопления в городе и селе.	2	http://old.internet-school.ru (интернет-школа)
47-49.	Почтовый адрес дома, школы.	3	
50-52.	Обобщение пройденного материала. Тестирование.	3	
53-54.	Транспорт. Виды транспортных средств. Проезд в школу (маршрут, виды транспорта).	2	
55-56.	Поведение в транспорте и на улице. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения.	2	
57-58.	Торговля. Виды торговых предприятий. Их значения для обеспечения жизни и деятельности людей, животных.	2	http://old.internet-school.ru (интернет-школа)
59-60.	Продуктовые магазины и их отделы. Хлебные и кондитерские изделия. Бакалея, молочные и колбасные изделия, кулинария. Продуктовые специализированные; «Булочная», «Булочная- кондитерская», «Овощи и фрукты» и др. Срок годности, стоимость продуктов.	2	http://old.internet-school.ru (интернет-школа)
61-63.	Обобщение пройденного материала. Тестирование.	3	
64-65.	Обобщение пройденного материала за год.	2	
66-68.	Итоговое тестирование.	3	