**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 4» г. Калуги**

**Адаптированная рабочая программа**

**по учебному предмету «Основы социальной жизни»**

**для 5– 9 классов**

**на 2019– 2024 уч. г.**

**1. Пояснительная записка**

Программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), а также авторской программы по СБО для 5-9 классов (Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы, сборник №1, под редакцией В.В.Воронковой.

**Цель** учебного предмета «Основы социальной жизни» заключается в дальнейшем

развитии и совершенствовании социальной (жизненной) компетенции; навыков самостоятельной, независимой жизни.

**Задачи:**

* овладение учащимися некоторыми знаниями и жизненными компетенциями необходимыми для успешной социализации в современном обществе;
* развитие и совершенствование навыков ведения домашнего хозяйства;
* воспитание положительного отношения к домашнему труду;
* развитие умений, связанных с решением бытовых экономических задач;
* формирование социально-нормативного поведения в семье и обществе;
* формирование умений, необходимых для выбора профессии и дальнейшего

трудоустройства;

* коррекция недостатков познавательной и эмоционально-волевой сфер; развитие коммуникативной функции речи.

**Основные направления коррекционной работы:**

• коррекционно-обучающая;

• коррекционно-развивающая;

• коррекционно-воспитательная;

• воспитание положительных качеств личности;

• развитие способностей обучающихся к осознанной регуляции трудовой

деятельности (ориентирование в задании, планирование хода работы, контроль за выполнением работы).

• развитие зрительного восприятия и узнавания;

• развитие пространственных представлений и ориентации;

• развитие основных мыслительных операций;

• развитие наглядно-образного и словесно-логического мышления;

• коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;

• обогащение словаря;

• коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

**2. Общая характеристика учебного предмета**

Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушением интеллекта необходимые им навыки самообслуживания, ведение 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.

***Характерными особенностями учебного предмета являются:***

• практико-ориентированная направленность содержания обучения;

применение знаний полученных при изучении других образовательных областей и учебных предметов для решения технических и технологических задач;

• применение полученного опыта практической деятельности для выполнения домашних трудовых обязанностей.

**Межпредметные связи:**

ОСЖ – русский язык /закрепление навыков письма при выполнении письменных работ/;

ОСЖ – математика /математический расчёт по формулам при подсчете семейного бюджета, продовольственной корзины, пересылки денежных переводов и т.п./;

ОСЖ – география /знакомство с географическим расположением мест производства продуктов питания, потребительских товаров, промышленных предприятий/;

ОСЖ – биология /знакомство с работой внутренних органов, принимающих участие в переваривании пищи, производство продуктов и товаров массового потребления/;

ОСЖ – трудовое обучение /выполнение практических заданий по уходу за одеждой/.

**3. Описание учебного предмета в учебном плане.**

Учебный предмет «Основы социальной жизни» входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью. Программа предмета реализуется через урочную деятельность в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

На реализацию программы по основам социальной жизни в учебном плане МБОУ «Средняя образовательная школа № 4» г. Калуги предусмотрено:

5 класс – 34 ч (1 ч. в неделю),

6 класс – 34 ч (1 ч. в неделю),

7 класс – 68 ч (2 ч. в неделю),

8 класс – 68 ч (2 ч. в неделю),

9 класс – 68 ч (2 ч. в неделю).

**4. Личностные и предметные результаты освоению учебного предмета.**

**Личностные результаты:**

• Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

• Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

• Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов

• Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

• Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

• Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

• Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

• Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

• Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

• Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

• Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

• формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость. • Владение навыками трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности.

**Предметные результаты**

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень овладения предметными результатами не является обязательными для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью.

***Минимальный уровень:***

* представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
* приготовление несложных видов блюд под руководством учителя; • представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи; • знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
* знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого; • знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения; решение типовых практических задач под руководством педагога посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;
* знание названий торговых организаций, их видов и назначения;
* совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;
* первоначальные представления о статьях семейного бюджета;
* представления о различных видах средств связи;
* знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);
* знание названий организаций социальной направленности и их назначения;

***Достаточный уровень:***

* знание способов хранения и переработки продуктов питания;
* составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
* самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
* самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
* соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
* соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
* некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);
* навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
* пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;
* знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;
* составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения;

**5. Содержание учебного предмета.**

**5класс**

**Введение**

О предмете ОСЖ

**Личная гигиена** Личная гигиена. Уход за волосами (мытье, прическа). Гигиена зрения и слуха. Как смотреть телевизор.

**Одежда и обувь** Виды одежды и головных уборов. Уход за одеждой. Обувь, уход за обувью.

**Питание**

Продукты питания (хлеб, мясо, овощи, фрукты и т.д.). Значение разнообразияпродуктов питания для здоровья человека. Место и условия приготовления пищи.Кухонные принадлежности и приборы, посуда. Правила пользования и ухода за ними.Химические средства для ухода за посудой. Приготовление завтрака, простые икомбинированные, горячие и холодные бутерброды. Яйца отварные, яичница и омлет.Приготовление салата, винегрета. Заваривание чая. Сервировка стола к завтраку.

**Культура поведения**

Осанка при ходьбе, в положении сидя и стоя. Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании. Формы обращения с просьбой и 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, школы-интерната.

**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.

**Практические работы.**

Выполнение утреннего туалета: мытье рук, лица, шеи, ушей, чистка зубов, причесывание волос. Выполнение вечернего туалета: чистка ушей. Чистка и сушка повседневной одежды, обуви. Приготовление бутербродов, салата, винегрета, яичницы, варка яиц, заваривание чая, сервировка стола к завтраку, чистка и мытье кухонных принадлежностей и посуды. Заполнение почтового адреса на открытках. Изготовление знаков дорожного движения, встречающихся на пути к дому, школе.

**6класс**

**Личная гигиена**

Закаливание 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.

**Одежда**

Мелкий ремонт одежды (пришивание пуговиц, вешалок, петель и крючков, зашивание распоровшегося шва). Стирка изделий из цветных х/б и шелковых тканей. Утюжка фартуков, косынок, салфеток и др.

**Питание**

Гигиена приготовления пищи. Хранение продуктов и готовой пищи. Замораживание, размораживание. Определение срока годности. Приготовление пищи. Ужин. Приготовление блюд макаронных изделий. Сервировка стола к ужину.

**Семья**

Состав семьи учащихся: имена, отчества, возраст, место работы членов семьи. Родственные отношения (мать, отец, брат, бабушка и т.д.). Личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.

**Культура поведения**

Поведение в общественных местах (кино, театре, музее, библиотеке). Поведение при посещении массовых мероприятий.

**Жилище**

Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Повседневная уборка квартиры (сухая и влажная).

**Транспорт**

Основные транспортные средства. Пользование городским транспортом. Оплата поезда на всех видах городского транспорта (разовый проездной, единые билеты). Наиболее рациональные маршруты передвижения в разные точки города, поселка, в ближайшие населенные пункты. Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.

**Торговля**

Продовольственные и специализированные продовольственные магазины. Виды товаров, их стоимость. Порядок приобретения товаров.

**Средства связи**

Основные средства связи (почта, телеграф и телефон). Виды почтовых отправлений (письма, бандероли, посылки, денежные переводы, телеграммы). Виды писем (закрытые, открытые, заказные, простые). Порядок отправки писем различных видов. Написание адреса и индекса на конвертах.

**Медицинская помощь**

Медицинские учреждения: поликлиники, аптеки, диспансеры, больницы. Их назначение. Виды медицинской помощи: доврачебная, «скорая помощь», помощь на дому, амбулаторный прием, госпитализация). Вызов «скорой помощи» и врача на дом. Использование различных видов медицинской помощи.

**Учреждения, организации и предприятия**

Дошкольные и школьные учреждения (детские ясли, детсад, школа). Их назначения.

**Практические работы**

Мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук. Пришивание пуговиц, петель, крючков, вешалок

на школьную и домашнюю одежду, подшивание брюк, платья, зашивание распоровшегося шва. Стирка и утюжка изделий из х/б и шелковых тканей. Варка макарон, картофеля, приготовление каши на воде и молоке, пюре, запеканок (из творога и др. продуктов). Оформление готовых блюд. Сухая и влажная уборка помещения, пользование пылесосом и уход за ним. Мытье полов. Уход за комнатными растениями,: полив, опрыскивание, пересадка. Написание адреса и индекса на конвертах. Составление телеграмм, заполнение телеграфных бланков.

**7класс**

**Личная гигиена**

Правила соблюдения личной гигиены подростка (юноши и девушки). Индивидуальные предметы гигиены. Правила сохранения чистоты и здоровья тела. Правила смены одежды и нательного и постельного белья. Санитарно-гигиенические правила пользования зуб.щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, унитазом.

**Одежда**

Ремонт разорванных мест одежды, штопка. Особенности стирки цветного и белого белья вручную Устройство стиральной машины и правила пользования ею. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды

**Питание**

Приготовление пищи. Рациональное питание. Пищевая ценность продуктов. Сервировка стола к обеду.

**Семья**

Личные взаимоотношения в семье (забота о младших, уважение к старшим).

**Культура поведения**

Умение приглашать гостей. Правила поведения в гостях

**Жилище**

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения Способы и периодичность ухода за окнами.

**Транспорт**

Междугородный ж/д транспорт, вокзалы. Назначение вокзалов и основные службы

**Торговля**

Универмаги и универсамы и их отделы. Назначение магазинов .Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.

**Средства связи**

Виды бандеролей. Порядок их отправления. Упаковка. Перечень предметов, посылаемых бандеролью.

**Медицинская помощь**

Домашняя аптечка, Термометр. Лекарственные растения (отвары, настои, настойки, чаи). Первая медпомощь при травмах, ранах, вывихах, переломах.

**Учреждения, организации и предприятия.**

Промышленные и с/х предприятия. Их значение для жителей города и села. Виды выпускаемой продукции, основные профессии

**Практические работы**

Стирка мелких предметов из белой х/б ткани вручную и в стиральной машине. Глажение с соблюдением ТБ. Блюдо из овощей. Приготовление компота из сухофруктов. Приготовление рыбы жареной с гарниром. Разучивание тихих и подвижных игр». Уборка квартиры, мытье зеркал. Заполнение бланков на отправку бандероли. Наложение повязки на рану повязки, и на поврежденную конечность. Заваривание травяного чая.

**8класс**

**Личная гигиена**

Уход за кожей лица. Косметические средства (лосьоны, кремы и др.).

**Одежда**

Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях. Утюжка блузок, рубашек, платьев. Глажение с соблюдением ТБ

**Питание**

Приготовление изделий из теста. Способы заготовки овощей и фруктов впрок. Составление меню завтрака, обеда, ужина.

**Семья**

Уход за грудным ребенком. Кормление из соски, с ложечки.

**Культура поведения**

Культура общения юноши и девушки. Правила поведения при знакомстве в общественных местах и дома. Внешний вид молодых людей. Требования к внешнему виду молодых людей

**Жилище**

Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами. Моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла, ванны.

**Транспорт**

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Порядок приобретения билетов, стоимость проезда до пункта назначения. Экскурсия на автобусную станцию.

**Торговля**

Специализированные магазины (книжный, спортивный и др.). Стоимость основных промышленных товаров. Правила поведения в магазине.

**Средства связи**

Телефон. Пользование городским телефоном-автоматом, квартирным телефоном. Пользование телефонным справочником. Вызов экстренных служб по телефонам 01; 02; 03; 04.

**Медицинская помощь**

Первая помощь при несчастном случае – ожогах, обморожении, при отравлении и тепловом и солнечном ударе. Первая помощь утопающему.

**Учреждения, организации и предприятия**

Департамент, муниципалитет, префектура, полиция, их назначение.

**Экономика домашнего хозяйства**

Основные статьи расходов в семье. Расходы на питание, одежду, обувь. Экскурсия в ЖЭК.

**Практические работы**

Протирание кожи лица и нанесение крема в зависимости от типа кожи. Стрика изделий в дом.условиях с соблюдением ТБ. Приготовление блинов. Приготовление овощного салата. Упражнение в купании, одевании, пеленание куклы, уборка постели .Мытье кафельных стен и раковин. Упр. в подсчете стоимости покупки. Упр. В оказании первой помощи при ожогах, обмораживании .Упр. В оказании первой помощи утопающему. Упр. в планировании расходов на питание на день, на неделю. Заполнение квитанций на уплату электроэнергии. Снятие показателей счетчика, расчет стоимости израсходованной электроэнергии

**9класс**

**Личная гигиена**

Вред курения, алкоголя и наркотиков на организм человека. Значение физических упражнений: в здоровом теле – здоровый дух

**Одежда и обувь**

Стиль одежды, мода. Определение собственных размеров одежды и обуви. Выведение мелких пятен с одежды в домашних условиях с соблюдением ТБ**.**

**Питание**

Меню праздничного стола. Сервировка праздничного стола. Запись рецепта творожной запеканки.

**Семья**

Основы семейного очага (условия для создания семьи). Основные семейные отношения, семейные традиции. Закон РФ о браке и семье.

**Культура поведения**

Традиции культуры поведения в современном обществе. Соседи, нормы поведения с соседями.

**Жилище**

Рациональная расстановка мебели в квартире.

**Транспорт**

Авиатранспорт. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда

**Торговля**

Рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания и реализациисельхозпродуктов. Отделы рынка. Экскурсия на рынок.

**Средства связи**

Виды связи: пейджер, мобильная, факс, интернет.

**Медицинская помощь**

Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению.

**Учреждения, организации и предприятия**

Предприятия бытового обслуживания. Назначение предприятий бытового обслуживания, профессии работников предприятий

**Экономика домашнего хозяйства**

Сбережения. Назначение сбережений. Хранение денег в сберегательной кассе. Виды вкладов.

**Профориентация и трудоустройство**

Выбор профессии. Профессионально жизненная перспектива. Учреждения и отделы по трудоустройству. Как получить профессию. Оформление на работу. Документы, необходимые для поступления на работу. Правила составления документов

**Практические работы**

Выведение пятен. Приготовление плова. Приготовление творожной запеканки. Упражнение в расстановке мебели, подбор деталей интерьера. Уход за больным. Измерение температуры, наложение горчичников (на куклу). Написание заявления о приеме на работу, об увольнении с работы. Написание автобиографии. Написание доверенности, написание расписки. Заполнение анкеты, правила ее заполнения.