

Рабочая программа курса основы социальной жизни составлена на основе требований Стандарта ФГОС для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), В.В. Воронковой «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов, сборник 1», Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, Москва 2011 год, данная программа соответствует базисному учебному плану общеобразовательных учреждений России и допущена Министерством образования РФ.

**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;
- получение первоначальных знаний о мире профессий и сферах профессиональной деятельности человека;
- освоение знаний о путях получения профессии и построения профессиональной карьеры;
- воспитание уважительного и ответственного отношения к любому виду труда, полезного для общества и страны.

Специальные коррекционные занятия по ОСЖ направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня развития учащихся.

Учебная программа по ОСЖ строится по концентрическому принципу, что дает возможность осуществлять коррекцию умственной деятельности школьников. Особенностью учебной программы по социально-бытовой ориентировке является своеобразие содержания изучаемого материала, а также его распределение, позволяющее постоянно возвращаться к пройденным разделам. Это способствует более прочному и осознанному усвоению изучаемого предмета. Распределение материала в программе обеспечивает постепенность перехода от легкого к более сложному. Таким образом, происходит повышение уровня обучаемости, а овладение

материалом прошлых лет постоянно используется и закрепляется, переходя в прочные умения и навыки. Каждый раздел программы имеет свое продолжение с 5 по 9 класс, за исключением разделов «Экономика домашнего хозяйства» и «Профориентация и трудоустройство», которые изучаются в 8-9 классах.

Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий служба 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. Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры: организация труда, соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда.

Начиная с 5 класса, обучающиеся знакомятся с миром профессий. Темы раздела Профессиональное самоопределение каждый год пополняют знания о самых простых, но необходимых обществу профессиях, в том числе востребованных в Дальневосточном регионе.

### **Предметные результаты освоения учебного предмета основы социальной жизни**

<b>7 класс</b>	
<b>Достаточный уровень</b>	<b>Минимальный уровень</b>
определить тип кожи и волос, подбирать мыло и шампунь, правильно ухаживать за лицом и волосами.	Иметь представления тип кожи и волос, ухаживать за лицом и волосами.
накладывать заплаты, стирать белое белье вручную и с помощью стиральной машины, гладить одежду и белье.	накладывать заплаты, стирать белое белье вручную и с помощью стиральной машины, гладить одежду и белье.
пользоваться механическими и электробытовыми приборами, приготовить первое и второе блюдо по рецепту из доступных по цене продуктов, составить меню завтрака, обеда, ужина на день, неделю.	Иметь представление о бытовой технике, составить меню завтрака, обеда, ужина на день, неделю.
ухаживать за младшими детьми, объяснять им правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры, помогать младшим при уборке игрушек, рассказывать им сказки, петь с ними детские песни	ухаживать за младшими детьми, играть в игры помогать младшим при уборке игрушек, рассказывать им сказки, петь с ними детские песни
культурно вести себя в гостях, выбирать	культурно вести себя в гостях,

подарки, изготавливать простые сувениры, вручать и принимать подарки.	выбирать подарки, изготавливать простые сувениры, вручать и принимать подарки
убирать жилые помещения, мыть зеркала и стекла, утеплять окна, ухаживать за полом в зависимости от покрытия, топить печку.	убирать жилые помещения, мыть зеркала и стекла, утеплять окна.
ориентироваться в расписании, приобретать ж\д билеты, обращаться за справкой, ознакомиться с правилами пользования ж\д транспортом, выполнять правила безопасности во время посадки в ж\д транспорте.	приобретать ж\д билеты, выполнять правила безопасности во время посадки в ж\д транспорте.
найти нужные товара в отделах универсама и универмага.	найти нужные товара в отделах универсама и универмага.
заполнить бланк на отправку бандероли, посылки, составить опись, упаковать бандероль, посылку.	Обратиться к сотруднику почты за помощью, заполнить бланк на отправку бандероли
использовать лекарственные растения при оказании первой помощи, готовить настои и отвары, обрабатывать раны и накладывать повязки	использовать лекарственные, обрабатывать раны и накладывать повязки

**Содержание учебного предмета основы социальной жизни**  
**7 класс**

№ п/п	Название раздела	Краткое содержание раздела
1	<b>Личная гигиена и здоровье</b>	Здоровое и рациональное (сбалансированное) питание и его роль в укреплении здоровья. Значение физических упражнений в режиме дня. Соблюдение личной гигиены юношей и девушек при занятиях физическими упражнениями. Негативное воздействие вредных факторов на организм человека (электромагнитные излучения от компьютера, сотового телефона, телевизора; повышенный уровень шума, вибрация; загазованность воздуха и т.д.). Негативное воздействие вредных веществ на здоровье человека; последующие поколения. <i>Здоровье и красота.</i> Средства по уходу за кожей лица для девушек и юношей. Значение косметики для девушек и юношей. Правила и приемы ухода за кожей лица.
2	<b>Охрана здоровья</b>	<i>Виды страховой медицинской помощи:</i> обязательная и дополнительная. Полис обязательного медицинского страхования.

		Медицинские услуги, оказываемые в рамках обязательного медицинского страхования. Перечень медицинских услуг, оказываемых в рамках дополнительного медицинского страхования.
3	<b>Жилище</b>	<i>Уход за жилищем.</i> Сухая уборка: назначение, инвентарь, электробытовые приборы, средства бытовой химии. Влажная уборка: назначение, инвентарь, моющие и чистящие средства, электробытовые приборы для влажной уборки помещений. Правила техники безопасности использования электробытовых приборов. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.
4	<b>Одежда и обувь</b>	<i>Уход за одеждой.</i> Виды повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Глажение изделий из различных видов тканей. Сухое глажение и глажение с паром. Правила ухода за одеждой, изготовленной из разных видов материалов. Уход за хлопчатобумажной одеждой. Уход за шерстяными и трикотажными изделиями. <i>Предприятия бытового обслуживания.</i> Прачечная и химчистка: назначение, оказываемые услуги, прейскурант. Ателье мелкого ремонта одежды: оказываемые услуги, прейскурант. Ателье индивидуального пошива одежды.
5	<b>Питание</b>	<i>Организация питания семьи.</i> Организация правильного питания. Режим питания. Рацион питания. <i>Магазины по продаже продуктов питания.</i> Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив. <i>Обед.</i> Овощные салаты: виды, первичная обработка овощей, способы приготовления. Составление рецептов овощных салатов и их приготовление. Салаты с рыбой; мясом (мясопродуктами): составление

		<p>рецептов, отбор продуктов, приготовление. Заправки для салатов. Украшение салатов.</p> <p>Супы. Прозрачные супы. Приготовление бульона (мясного, рыбного). Заправки для супов. Составление рецептов и приготовление супов. Суп-пюре. Мясные блюда (виды, способы приготовления). Приготовление котлет из готового фарша. Жарка мяса. Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Рыба отварная. Рыба жареная. Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары.</p> <p>Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда.</p>
6	<b>Транспорт</b>	<p><i>Междугородний железнодорожный транспорт.</i></p> <p>Вокзалы: назначение, основные службы. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале.</p> <p><i>Виды пассажирских вагонов.</i> Примерная стоимость проезда в вагонах разной комфортности. Формы приобретения билетов. Виды камер хранения багажа. Порядок сдачи и получения.</p>
7	<b>Средства связи</b>	<p><i>Почта.</i> Внутренняя и международная письменная корреспонденция (почтовые карточки, письма, бандероли). Категории почтовых отправлений: простые и регистрируемые (обыкновенные, заказные, с объявленной ценностью). Правила и стоимость отправления.</p> <p><i>Виды бандеролей</i> (простая, заказная, ценная, с уведомлением). Порядок их отправления. Упаковка. Стоимость пересылки. Практическая работа. Заполнение бланков на отправку бандероли. Упаковка бандероли.</p> <p><i>Посылки.</i> <i>Виды упаковок.</i> Правила отправления. Стоимость отправления. Практическая работа. Заполнение бланков на отправку посылки. Упаковка посылки.</p>
8	<b>Предприятия, организации, учреждения</b>	<p><i>Центральная котельная:</i> вид деятельности, профессии рабочих и служащих.</p> <p><i>Гараж:</i> вид деятельности, значение для жителей поселка.</p> <p><i>Сушилка:</i> вид деятельности, значение для жителей поселка.</p>
9	<b>Профессиональные</b>	<p>Ролевые игры: санитар – пациент; помощник воспитателя - дети; кондуктор общественного</p>

	<b>самоопределение</b>	транспорта - пассажир. Экскурсия.
10	<b>Семья</b>	<i>Отдых.</i> Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.

### Тематическое планирование 7 класс

№п/п	Название раздела /темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся:
1	Личная гигиена и здоровье	6	Мытье головы, нанесение крема, тестирование, инструктаж по ТБ
2	Одежда и обувь	10	Пришивание заплат, стирка вручную, утюжка, экскурсия.
3	Питание	10	Приготовление щей, супов, киселя. Пользование мясорубкой, сервировка стола к обеду
4	Культура поведения	6	Ролевые игры. Изготовление сувениров
5	Жилище	8	Пользование пылесосом, мытье полов, сухая и влажная уборка помещения.
6	Транспорт	2	экскурсия
7	Торговля	4	Экскурсии, покупка товаров.
8	Семья	4	Разучивание игр, игры с малышами
9	Средства связи	2	Экскурсия на почту, упаковка посылки заполнение бланков,
10	Охрана здоровья	6	Упражнения в наложении повязок
11	Профессиональное самоопределение	4	Ролевые игры: продавец продуктового магазина, продавец магазина промышленных товаров - покупатель
12	Учреждения, организации и предприятия	6	Экскурсии
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	

#### Формы организации учебных занятий:

- Сюжетно-ролевые игры
- Экскурсии
- Практические работы

**Календарно-тематическое планирование  
по основам социальной жизни  
в 7 классе на 2019 – 2020 учебный год**

№ урока	Кло- во часов	Тема урока	дата	
			7А	7Б
<u><b>1 четверть (16 ч)</b></u>				
<b>Личная гигиена и здоровье – 6 часов</b>				
1	1	Вводный инструктаж по охране труда учащихся в кабинете ОСЖ.		
2	1	Вводное занятие. Особенности личной гигиены в жизни подростка.		
3-4	2	Особенности ухода за кожей лица, волосами. Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные. Практическая работа.		
5-6	2	Средства борьбы с перхотью и выпадением волос. Обобщение пройденной темы. Тестирование.		
<b>Одежда и обувь – 10 часов</b>				
7-8	2	Значение продления срока службы одежды. Виды штопки. Ремонт одежды: штопка. Практическая работа.		
9-10	2	Наложение заплат. Практическая работа.		
11-12	2	Использование бытовой техники при стирке белья из х\б тканей. Практическая работа. Стирка мелких изделий из белой х\б ткани вручную. Практическая работа.		
13-14	2	Правила и приемы глаженья белья, брюк, спортивной одежды. Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.		
15	1	Экскурсия в школьную прачечную.		
16	1	Обобщение пройденной темы. Тестирование		
<u><b>2 четверть (16 часов)</b></u>				
<b>Питание– 10 часов</b>				
17-18	2	Виды питания. Значение первых, вторых блюд.		
19-20	2	Приготовление первых и вторых блюд из овощей, и мясных блюд. Приготовление супа из рыбных консерв. Практическая работа.		
21-22	2	Использование электробытовых приборов для приготовления пищи. Пользование мясорубкой. Практическая работа.		

23-24	2	Составление меню к обеду. Сервировка стола к обеду. Практическая работа.		
25	1	Приготовление киселя. Практическая работа.		
26	1	Обобщение пройденной темы.		
<b>Семья – 4 часа</b>				
27	1	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми – умывание, одевание, обувание, причёсывание.		
28	1	Помощь родителям и воспитателям в соблюдении чистоты и порядка в школе, интернате, дома.		
29	1	Разучивание тихих и подвижных игр.		
30	1	Проведение игр с младшими школьниками. Практическая работа.		
<b>Транспорт – 2 часа.</b>				
31	1	Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзалы.		
32	1	Виды пассажирских вагонов. Виды камер хранения багажа.		
<b><u>3 четверть (20 часов)</u></b>				
<b>Культура поведения – 6 часов</b>				
33-34	2	Правила приема приглашения в гости и формы отказа. Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, причёска); подарки.		
35-36	2	Подарки. Изготовление несложных сувениров. Практическая работа.		
37	1	Сюжетная игра «В гости...».		
38	1	Обобщение пройденной темы. Тестирование.		
<b>Жилище – 8 часов</b>				
39-40	2	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Сухая и влажная уборка помещения. Практическая работа.		
41-42	2	Подготовка квартиры и дома к зиме, лету. Практическая работа. Пользование пылесосом и уход за ним.		
43-44	2	Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уход за полом в зависимости от покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум, ковер).		
45	1	Практическая работа. Мытье полов.		
46	1	Обобщение пройденной темы. Тестирование.		
<b>Торговля – 4 часа</b>				



47	1	Универмаги и универсамы, их назначение. Сельмаг и сельпо. Их назначение.		
48	1	Экскурсия в магазин. Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров.		
49	1	Порядок приобретения: выбор товара		
50	1	Обобщение пройденной темы. Тестирование.		
<b>Средства связи – 2 часа</b>				
51	1	Виды бандеролей, посылок. Порядок их отправления. Заполнение бланков. Упаковка бандероли. Практическая работа.		
52	1	Обобщение пройденной темы. Тестирование.		
<b><u>4 четверть (16 часов)</u></b>				
<b>Учреждения, организации и предприятия – 6 часов</b>				
53-54	2	Центральная районная больница. Экскурсия в ЦРБ.		
55-56	2	Пожарная часть. Значение для жителей поселка. Экскурсия в пожарную часть.		
57	1	Сушилка. Назначение. Экскурсия.		
58	1	Обобщающий урок.		
<b>Профессиональное самоопределение – 4 часа</b>				
59	1	Кондуктор городского общественного транспорта. Обязанности. Обыгрывание ситуаций в общественном транспорте		
60	1	Продавец продуктового магазина. Продавец магазина промышленных товаров. Обязанности. Обыгрывание ситуаций в магазине.		
61	1	Необходимые черты характера специалиста профессиональной сферы человек-человек.		
62	1	Обобщение пройденной темы.		
<b>Охрана здоровья – 6 часов</b>				
63-64	2	Лекарственные растения в домашней аптечке.		
65	1	Виды доврачебной помощи: измерение температуры, обработка ран, при микротравмах		
66	1	Первая медицинская помощь при травмах: вывихи, перелом.		
67	1	Первая медицинская помощь при травмах: наложение повязки на раны.		
68	1	Обобщение пройденной темы. Тестирование.		