

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Бабагайская средняя общеобразовательная школа**

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

Мельникова Е В \_\_\_\_\_

«31» августа 2022 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Бабагайской СОШ

Камозина Л.А. ....

«31» августа 2022 г.

**Рабочая программа**

по предмету

**«ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья,  
обучающихся по адаптированной общеобразовательной программе для детей  
с легкой умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения)

в 5 (коррекционном) классе

на 2022 – 2023 учебный год.

Учитель – Мазур Л.Г.

Рассмотрено на заседании  
методического объединения,  
протокол  
№170

« 29»...августа 2022 г.

с. Бабагай

2022 год

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по ОСЖ разработана на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл., под редакцией Воронковой В. В., Перовой М. Н. и др. сборник 1. /М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2010 г., допущенной Министерством образования и науки РФ.

Данная рабочая программа составлена с учетом психофизических особенностей учащихся с интеллектуальной недостаточностью

## **2. Общая характеристика учебного предмета.**

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.

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.

Каждый раздел программы включает в себя основные теоретические сведения, практические работы.

## **3. Описание места учебного предмета:**

Настоящая программа рассчитана на учащихся 5 – х классов. Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока (40 мин).

Рабочая программа для 5-х классов предусматривает обучение в объеме:

– 2 часа в неделю, всего 68 часа;

- |                       |             |
|-----------------------|-------------|
| 1. Личная гигиена     | 8. Торговля |
| 2. Одежда и обувь     |             |
| 3. Питание            |             |
| 4. Семья              |             |
| 5. Культура поведения |             |
| 6. Жилище             |             |
| 7. Транспорт          |             |

**1. Личная гигиена.** Ее значение для здоровья и жизни человека. Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. Здоровье и красота прически.

Значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека. Способы закаливания, правила и приемы выполнения воздушных и водных процедур, солнечных, физических упражнений; сезонная одежда, обувь, головной убор.

**2. Одежда и обувь.** Значение одежды, головных уборов и обуви для сохранения здоровья человека. Значение опрятного вида человека. Поддержание одежды в порядке. Значение продления срока службы одежды.

**3. Питание.** Значение питания в жизни и деятельности людей. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей. Место приготовления пищи и оборудование его. Приготовление пищи не требующей тепловой обработки. Правила и приемы ухода за посудой и помещением, где готовят пищу. Сервировка стола.

**4. Семья.** Семья, родственные отношения в семье (мать, отец, сестра, брат, бабушка, дедушка). Взаимоотношение между членами семьи и взаимопомощь. Место работы каждого члена семьи, занимаемая должность, продуктивная деятельность их.

**5. Культура поведения.** Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя для общего здоровья. Формы исправления осанки. Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании; приемы обращения с просьбой, вопросом. Правила поведения за столом.

**6. Жилище.** Виды жилых помещений в городе и селе. Жилой дом, интернатские помещения. Виды жилья: собственное, государственное. 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. Почтовый адрес дома, школы. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению:

- повседневная сухая и влажная уборка жилого помещения;
- использование при уборке электропылесоса.

**7 Транспорт.** Виды транспортных средств. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения. Городской транспорт. Оплата проезда во всех видах городского транспорта (разовый проездной, проездной единый билет). Наиболее рациональные маршруты передвижения от дома до школы в разные точки города, поселка, в ближайшие населенные пункты. Пригородные поезда. Расписание, направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.

**8 Торговля.** Виды торговых предприятий. Их значения для обеспечения жизни и деятельности людей, животных. Продуктовые магазины и их отделы: хлебные изделия, кондитерские, бакалея, молочные, колбасные изделия, сыры, мясо, рыба, овощи, фрукты, кулинария. Продуктовые специализированные; «Булочная», Булочная-кондитерская», «Овощи и фрукты» и др. Виды товаров фасованные и в развес и розлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание).

### **По разделу «Введение»**

**Учащиеся должны иметь представление о:**

- предмете ОСЖ;

- назначении кабинета и правилах поведения в нём.

### **По разделу «Личная гигиена»**

***Учащиеся должны иметь представление о:***

- необходимости соблюдения правил личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья человека

***Учащиеся должны знать:***

- последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета;
- периодичность и правила чистки зубов;
- периодичность и правила чистки ушей;
- периодичность мытья головы;
- правила освещения помещения;
- правила охраны зрения при чтении и просмотре телевизионных передач.

***Учащиеся должны уметь:***

- совершать утренний туалет;
- совершать вечерний туалет в определённой последовательности;
- причёсывать волосы и выбирать причёску.

### **По разделу «Одежда и обувь»**

***Учащиеся должны иметь представление:***

- почему нужно содержать одежду и обувь в чистоте;
- как сохранить внешний вид одежды, обуви и головных уборов.

***Учащиеся должны знать:***

- виды одежды и обуви;
- правила ухода за одеждой и обувью.

***Учащиеся должны уметь:***

- подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону;
- различать одежду и обувь в зависимости от их назначения (повседневная, праздничная, спортивная);
- сушить мокрую одежду;
- чистить одежду;
- подбирать крем и чистить кожаную обувь;
- чистить замшевую и текстильную обувь;
- сушить мокрую обувь;
- подготавливать одежду и обувь к сезонному хранению.

### **По разделу «Питание»**

***Учащиеся должны иметь представление о:***

- значении продуктов питания для здоровья человека; - витаминах, содержащихся в основных продуктах питания.

***Учащиеся должны***

***знать:*** - виды

бутербродов;

- различные меню завтрака;
- санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи;
- правила сервировки стола к завтраку;
- правила заваривания чая;
- назначение кухонных принадлежностей и посуды;
- правила пользования ножом, плитой электрическим чайником;
- санитарно-гигиенические требования к использованию химических средств для ухода за посудой.

***Учащиеся должны уметь:***

- резать ножом продукты для бутербродов;
- отваривать яйца, жарить яичницу и омлет;
- нарезать варёные овощи кубиками и соломкой;
- накрывать на стол с учётом конкретного меню;
- мыть и чистить кухонные принадлежности и посуду;
- пользоваться печатными инструкциями к различным бытовым химическим средствам.

**По разделу « Культура поведения»**

***Учащиеся должны знать:***

- требования к осанке при ходьбе, в положении сидя и стоя;
- правила поведения при встрече и расставании; - формы обращения с просьбой, вопросом; - правила поведения за столом.

***Учащиеся должны уметь:***

- следить за своей осанкой;
- принимать правильную позу в положении сидя и стоя;
- следить за своей походкой и жестикуляцией;
- правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками (мальчиками и девочками), взрослыми (знакомыми и незнакомыми) в различных ситуациях;
- вежливо обращаться с просьбой, вопросом к сверстникам и взрослым; - тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками;

- правильно вести себя за столом во время приёма пищи (пользоваться приборами, салфетками, аккуратно принимать пищу).

#### **По разделу «Жилище»**

##### ***Учащиеся должны знать:***

- виды жилых помещений в городе и деревне и их различие; - почтовый адрес своего дома и школы-интерната.

##### ***Учащиеся должны уметь:***

- писать адреса на почтовых открытках.

#### **По разделу «Транспорт»**

##### ***Учащиеся должны знать:***

- наиболее рациональный маршрут проезда до школы-интерната;
- варианты проезда до школы различными видами транспорта;
- количество времени, затрачиваемого на дорогу, пересадки, пешеходный маршрут;
- правила передвижения на велосипеде.

##### ***Учащиеся должны уметь:***

- соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупки билета, поведения в салоне и при выходе на улицу);
- соблюдать правила дорожного движения.

#### **По разделу «Торговля»**

##### ***Учащиеся должны знать:***

- основные виды магазинов, их назначение;
- виды отделов в продовольственных магазинах и правила покупки товаров в них;
- стоимость продуктов, используемых для приготовления завтрака.

##### ***Учащиеся должны уметь:***

- выбирать продукты для приготовления завтрака с учётом конкретного меню;
- оплачивать покупку;
- соблюдать правила поведения в магазине.

#### **Учебно-тематический план 5 класс**

<b><i>№ п/п</i></b>	<b><i>Наименование разделов и тем</i></b>	<b><i>Понятия, термины, явления</i></b>	<b><i>Всего часов</i></b>
1	<b>Введение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Основы социальной жизни</li> <li>✓ Кабинет ОСЖ</li> <li>✓ Техника безопасности на</li> </ul>	✓ 1

		уроках	
2	<b>Личная гигиена</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Понятие «Личная гигиена»</li> <li>✓ Значение личной гигиены</li> <li>✓ Последовательность выполнения утреннего туалета</li> </ul>	✓ 1
3		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓</li> <li>✓ Последовательность выполнения вечернего туалета.</li> <li>✓ Предметы личной гигиены</li> <li>✓ Их назначение</li> </ul>	✓ 1
4		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Способы ухода</li> <li>✓ Формирование прически, значение.</li> </ul>	✓ 1
5		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Значение зрения</li> <li>✓ Правила охраны зрения при чтении и просмотре телепередач</li> </ul>	✓ 1
6		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Контактные линзы</li> <li>✓ Линзовые и коррекционные очки</li> </ul>	✓ 1
7		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Хирургическое вмешательство</li> <li>✓ Офтальмолог</li> </ul>	✓ 1
8	<b>Одежда и обувь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Значение одежды и обуви</li> </ul>	✓ 1
9		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разновидности одежды</li> </ul>	✓ 1
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разновидности обуви</li> </ul>	✓ 1
11		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разновидности головных уборов</li> </ul>	✓ 1
12		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Поддержание одежды в порядке</li> </ul>	✓ 1
13		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Правила ухода (сушка, чистка)</li> <li>✓ Воспитание полезной привычки</li> </ul>	✓ 1
14		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Правила ухода за обувью из замши</li> <li>✓ Правила ухода за обувью из кожи</li> </ul>	✓ 1
15		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Порядок ухода, периодичность</li> </ul>	✓ 1

16	<b>Питание</b>	✓ Понятие «Питание» ✓ Значение питания	✓ 1
17		✓ Содержание полезных веществ в продуктах (витамины)	✓ 1
18		✓ Группы продуктов по происхождению (растительная, животная)	✓ 1
19		✓ Кухонные приборы и посуда	✓ 1
20		✓ Понятие «Сервировка стола»	✓ 1
21		✓ Варианты сервировки стола к завтраку	✓ 1
22		✓ Последовательность сервировки	✓ 1
23		✓ Понятие «Бутерброд» ✓ Виды бутербродов ✓ Последовательность приготовления	✓ 1
24		✓ Соблюдение техники безопасности при	✓

25		работе с режущими приборами. ✓ Значение яиц ✓ Способы варки яиц ✓ Продолжительность варки	1
26		✓ Яичница ✓ Омлет ✓ Техника безопасности с электроплитой.	1
27		✓ Разновидности салатов ✓ Подготовка и нарезка овощей	1
28		✓ Заправка салата, подача к столу ✓ Приготовление винегрета	1
29		✓ Заваривание чая ✓ Способы заваривания чая ✓ Технология заваривания.	
30	<b>Контрольный 1 срез за полугодие</b>		1
31	<b>Культура поведения</b>	✓ Понятие «Осанка» ✓ Значение осанки	✓ 1



32		✓ Правила предупреждения искривления осанки	✓ 1
33		✓ Способы исправления в домашних условиях	✓ 1
34		✓ Вежливое обращение к взрослым	✓ 1
35		✓ Правила обращения к сверстникам	✓ 1
36		✓ ✓ Способы обращения с просьбой и вопросами.	✓ 1
37		✓ Поведение дежурного ✓ Поведение во время приемы пищи	✓ 1
38		✓ ✓ Действия после приёма пищи	✓ 1
39	<b>Жилище</b>	✓ Виды жилых помещений (по материалу)	✓ 1
40		✓ Виды жилых помещений (по способы проживания людей)	✓ 1
41		✓ Отличия городских домов от сельских	✓ 1
42		✓ Частное жилье, его особенности	✓ 1
43		✓ Государственное жилье, его особенности	✓ 1
44		✓ Отдельные комнаты	✓ 1
45		✓ Смежные комнаты	✓ 1
46		✓ Комнаты по назначению ✓	✓ 1
47		✓ Подсобка, кладовка	✓ 1
48	<b>Транспорт</b>	✓ Понятие «Транспорт» ✓ Разновидности транспорта (по способу передвижения)	✓ 1
49		✓ Транспорт города Кувандыка, Оренбурга	✓ 1
50		✓ Составление рационального	✓ 1
51		✓ маршрута до школы ✓ Правила поведения в транспорте ✓ Правила поведения на улицах города	✓ 1
52		✓ Элементарные правила дорожного движения	✓ 1

53		✓ Знаки дорожного движения, встречающиеся по пути	✓ 1
54		✓ Назначение знаков дорожного движения ✓ Что входит в почтовый адрес ✓	✓ 1
55		✓ Написание почтового адреса дома ✓ Адрес школы	✓ 1
56	<b>Торговля</b>	✓ Торговые предприятия ✓ Назначение торговых предприятий	✓ 1
57		✓ ✓ Различия торговых предприятий	✓ 1
58		✓ Назначение продуктовых магазинов ✓ Разновидности продуктовых магазинов	✓ 1
59		✓ Отделы, их назначение	✓ 1
60		✓	✓
61		✓ Специализированные магазины: «булочная», «кулинария», «Овощи и фрукты	✓ 1
62		✓ фасованный товар ✓ товар на розлив ✓ товар на развес	✓ 1
63		✓ рассмотреть, выбрать ✓ занять очередь ✓ подсчитать сумму и сдачу ✓ оплатить и поблагодарить ✓ сохранить чек ✓	✓ 1
64		✓ хранение фасованных продуктов ✓ хранение продуктов на розлив ✓	✓ 1
65		✓ хранение продуктов в развес. ✓ скоропортящиеся продукты	✓ 1
66		✓ определение срока годности (по запаху, по виду, по вкусу	✓ 1

67		✓ местонахождение продуктового магазина ✓ наблюдение за приобретением товара ✓ правила поведения в магазине	✓ 1
68	<b>Промежуточная аттестация. Тестирование.</b>		1
	<b>Итого:</b>		68

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Демонстрационный материал в соответствии с основными темами программы обучения.

2. Карточки с заданиями, перфокарты.
3. Раздаточный материал.
4. Дидактический материал.
5. Презентации.
6. Оборудование кабинета.

#### **Компьютерные технологии**

1. Компьютер.
2. Мультимедийный проектор (интерактивная доска).

#### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.ed.gov.ru>,
2. <http://www.rfh.ru>,
3. <http://www.int-edu.ru>,
4. <http://www.rsl.ru>,
5. <http://www.gnpbu.ru>,
6. <http://www.pedlib.ru>,
7. <http://dic.academic.ru>,
8. <http://dictionary.fio.ru>,
9. <http://www.ug.ru>,
10. <http://skazochki.narod.ru>,
11. <http://www.uroki.net/>.