Адаптированная рабочая

программа

учебного предмета

«Основы социальной жизни»

7 класс

**Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа (далее АРП) учебного предмета «Основы социальной жизни» (далее ОСЖ) составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

***-***Приказ Министерства образования и науки РФ от 19декабря 2014 г. N 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

-Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №7»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”;

- постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189 (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993);

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.32.86-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

-«Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы» под редакцией В. В. Воронковой. М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2013г.Сб. № 1.

АРП учебного предмета ОСЖ рассчитана на 5 лет

**Целью** данной программы является развитие социальной компетентности у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и подготовка их к самостоятельной жизни в социуме.

**Основные задачи:**

- формирование у воспитанников специальной (коррекционной) школы-интерната знаний и умений, способствующих социальной адаптации;

- формирование механизмов стрессоустойчивого поведения как основы психического здоровья школьника и их социально-психологической адаптации;

- развитие коммуникативной функции речи как непременное условие социальной адаптации детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- освоение теоретической информации, а также приобретение бытовых навыков;

- развитие умений, необходимых подросткам с особыми образовательными потребностями для осуществления своей жизнедеятельности в режиме самостоятельности;

- повышение уровня познавательной активности и расширение объема имеющихся знаний и представлений об окружающем мире;

- воспитание позитивных качеств личности.

Предмет ОСЖ изучается с 5 по 9 классы. Это позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых. Изучаемый предмет имеет своё логическое продолжение в системе внеклассной работы. Воспитатель осуществляет закрепление полученных на занятиях по ОСЖ знаний и умений в процессе практической работы, формирует на их основе прочные навыки. Только комплексная совместная деятельность учителя и воспитателя позволит достичь желаемых результатов.

Занятия по ОСЖ проводятся в специальном кабинете, в котором отведены места для учащихся и для оборудования, обеспечивающего выполнение в полном объеме всех видов практических работ, предусмотренных программой. При организации кабинета учитываются санитарно-гигиенические нормы и правила техники безопасности.

**I. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета**

В результате реализации АРП учебного предмета ОСЖ у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) должны быть сформированы теоретические знания, трудовые умения и навыки, достаточные для самообслуживания, адаптации в современном обществе, ориентации в социуме и быту, в самостоятельном поиске работы и трудоустройстве.

конкретного меню, мыть и чистить кухонные и столовые принадлежности и посуду.

- Следить за своей осанкой, принимать правильную позу в положении сидя, 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 вести себя во время разговора со старшими и сверстниками, правильно вести себя за столом во время приёма пищи (пользоваться приборами, салфетками, аккуратно принимать пищу).

- Соблюдать правила поведения в общественном транспорте. Правила посадки, покупки билета, поведения в салоне и при выходе на улицу. Соблюдать правила дорожного движения.

- Выбирать продукты для приготовления завтрака с учетом конкретного меню, оплачивать покупку, правильно хранить продукты питания и готовую пищу в домашних условиях.

электроприборами, определение качества и сроков хранения продуктов, правила хранения продуктов в холодильнике и без него.

- Гигиенические требования к жилому помещению, правила и последовательности проведения уборки помещения, санитарно-гигиенические требования, назначение пылесоса и уход за ним.

- Основные транспортные средства, стоимость проезда на пригородном железнодорожном транспорте, порядок приобретения билетов.

- Виды специализированных магазинов, виды и стоимость различных товаров, порядок приобретения товаров.

- Виды медицинской помощи и медицинских учреждений, функции основных врачей-специалистов.

- Основные средства связи; виды почтовых отправлений, стоимость почтовых услуг при отправлении писем различного вида.

**7 класс**

**Учащиеся должны знать:**

- Правила соблюдения личной гигиены подростка, правила смены одежды, нательного и постельного белья.

- Особенности стирки белья с использованием стиральной машины-автомата. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды, стирке с помощью стиральной машины, последовательность и особенности утюжки брюк и спортивной одежды. Назначение прачечной, виды услуг и правила пользования. Некоторые тихие и подвижные игры для младших школьников.

- Способы обработки овощных, мясных, рыбных продуктов, последовательность приготовления блюд, правила пользования бытовыми электроприборами и возможность использования их, санитарно-гигиенические требования и правила безопасности при приготовлении пищи, правила пользования столовыми приборами.

- Правила приема приглашения в гости и поведения в гостях, правила вручения и приема подарков.

- Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения, способы и периодичность ухода за полом в зависимости от его покрытия, виды моющих средств.

- Функции железнодорожного транспорта, виды пассажирских вагонов, примерную стоимость билета в зависимости от вида вагона и дальности расстояния, виды справочных служб, виды камер хранения, сроки и стоимость хранения багажа.

- Перечень предметов, посылаемых посылкой, максимальный вес и стоимость посылаемых предметов, виды и способы упаковки посылки.

- Состав домашней аптечки, правила применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки, местные лекарственные растения, правила обработки незначительных порезов и наложение повязки.

- Местонахождение ближайших промышленных предприятий или сельскохозяйственных объектов, виды выпускаемой продукции, названия рабочих специальностей.

**Учащиеся должны уметь:**

- Ремонтировать разорванные места одежды, штопать, стирать белье с помощью стиральной машины-автомата, гладить брюки и спортивную одежду.

- Одевать малышей на прогулку, объяснять детям младшего возраста правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры, помогать первоклассникам при уборке игрушек.

- Выбирать подходящую одежду для визита в гости, культурно вести себя в гостях, выбирать подарки, изготавливать простые сувениры, вручать и принимать подарки.

- Готовить обед, готовить третьи блюда, оформлять готовые блюда, сервировать стол к обеду.

- Убирать жилые помещения, мыть пол в зависимости от его покрытия, выбирать моющие средства.

- Ориентироваться в расписании, приобретать билеты в железнодорожной кассе, обращаться за справкой в справочную службу вокзала, центральную справочную по телефону.

- Упаковывать посылку, составлять опись содержимого посылки.

- Пользоваться термометром, готовить отвары и настои из лекарственных растений, обрабатывать раны при микротравмах.

расходы на культурные и текущие потребности, планировать крупные покупки.

- Выбирать покупки в соответствии со своими потребностями и возможностями, вежливо обращаться к продавцу, подсчитывать стоимость покупки.

- Ориентироваться в расписании авиарейсов, определять маршрут и выбирать транспортные средства.

- Одевать, умывать, кормить больного, измерять температуру, ставить горчичники.

- Заполнять бланки почтово-телеграфного перевода.

- Заполнять анкету, писать заявления о принятии на работу, учебу, автобиографию, обращаться в отделы кадров для устройства на работу.

- Составлять заявки на материалы, инструменты, написать расписку, докладную записку.

**II.Содержание учебного предмета**

Согласно учебному плану на изучение учебного предмета «ОСЖ» в 5 – 9 классах отводится 2 часа в неделю для каждого класса:

**7 класс (68 часов)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Кол-во часов | 18 | 14 | 20 | 16 |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Личная гигиена | 6 | 5 | 1 |
| 2. | Одежда и обувь | 8 | 4 | 4 |
| 3. | Семья | 6 | 2 | 4 |
| 4. | Питание | 10 | 5 | 5 |
| 5. | Культура поведения | 6 | 3 | 3 |
| 6. | Жилище | 4 | 3 | 1 |
| 7. | Транспорт | 6 | 4 | 2 |
| 8. | Средства связи | 6 | 4 | 2 |
| 9. | Медицинская помощь | 6 | 3 | 3 |
| 10. | Учреждения и организации | 4 | 2 | 2 |
| 11. | Торговля | 4 | 3 | 1 |
| 12. | Подведение итогов за год | 2 | 2 | - |
|  | Всего: | 68 | 40 | 28 |

**Личная гигиена**

Особенности личной гигиены в жизни подростка.

Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.

Особенности ухода за кожей лица, волосами.

Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные.

Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.

**Практические работы**

Подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния.

**Одежда и обувь**

Значение продления срока служения одежды.

Виды штопок, наложение заплат.

Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей.

Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды.

Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.

**Практические работы**

Ремонт одежды: штопка и наложение заплат.

Стирка изделий из х/б тканей с помощью стиральной машины.

Глажение брюк.

**Экскурсии**

В школьную прачечную.

**Семья**

Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми –одевание, обувание, причесывание.

Помощь родителям и воспитателям: в соблюдении чистоты и порядка в школе-интернате и дома.

**Практические работы**

Оказание помощи первокласснику в одевании, обувании на прогулку.

Оказание помощи первоклассникам в уборке класса.

Разучивание тихих и подвижных игр для младших школьников.

**Самостоятельные работы.**

Проведение игр с младшими школьниками.

**Питание**

Виды питания. Пищевая ценность продуктов.

Значение первых, вторых, третьих блюд и их приготовление.

Использование механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.

Правила безопасной работы с режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами.

Этикет. Сервировка стола к обеду.

**Практические работы**

Приготовление щей из свежей капусты.

Подбор и чтение рецептов приготовления киселя, компота.

Приготовления киселя из замороженных ягод.

Сервировка стола к обеду.

**Культура поведения**

Правила приема приглашения в гости и формы отказа.

Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа), подарки.

Правила вручения подарка.

Сюжетно-ролевые игры: «Меня пригласили в гости». «В гостях…».

**Практические работы**

Изготовление несложных сувениров.

**Жилище**

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.

Подготовка квартиры и дома к весне, лету.

Уход за полом в зависимости от покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум, ковер), средства ухода за полом.

**Практические работы**

Мытье полов с использованием химических моющих средств.

**Транспорт**

Междугородний железнодорожный транспорт.

Вокзалы. Их назначение и основные службы.

Справочная служба вокзалов. Расписание поездов.

Виды пассажирских вагонов. Формы приобретения железнодорожных билетов.

**Экскурсии**

Виртуальная экскурсия на ж-д вокзал.

**Средства связи**

Почта. Виды бандеролей (простая, заказная, ценная, с уведомлением). Порядок их отправления.

Упаковка. Стоимость пересылки.

Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления.

**Практические работы**

Упаковка посылки.

**Экскурсии**

В почтовое отделение.

**Медицинская помощь**

Виды доврачебной помощи: измерение температуры, обработка ран при микротравмах.

Домашняя аптечка. Состав домашней аптечки.

Лекарственные растения в домашней аптечке.

**Практические работы**

Измерение температуры, обработка раны при незначительном порезе.

Упаковка домашней аптечки.

Приготовление витаминизирующего отвара.

**Учреждения и организации**

Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села.

Культура поведения в общественных местах.

**Экскурсии**

На швейную фабрику.

**Торговля**

Универмаги и универсамы, их назначение.

Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров.

Порядок приобретения (выбор товара, оплата в кассе, получение чека, сдачи).

**Экскурсии**

В универсам – самостоятельное нахождение указанного отдела.

**IV.3. Календарно - тематическое планирование в 7 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** |
| **Личная гигиена** | | | | |
| 1. | Особенности личной гигиены в жизни подростка. | 1 |  |
| 2. | Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. | 1 |  |
| 3. | Особенности ухода за кожей лица, волосами. | 1 |  |
| 4. | Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные. | 1 |  |
| 5. | Практическая работа. Подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния. | 1 |  |
| 6. | Средства борьбы с перхотью и выпадением волос. | 1 |  |
| **Одежда и обувь** | | | | |
| 7. | Значение продления срока служения одежды.  Виды штопок, наложение заплат. | 1 |  |
| 8. | Практическая работа. Ремонт одежды: штопка и наложение заплат. | 1 |  |
| 9. | Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей. | 1 |  |
| 10. | Практическая работа. Стирка изделий из х/б тканей с помощью стиральной машины. | 1 |  |
| 11. | Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды. | 1 |  |
| 12. | Практическая работа. Глажение брюк. | 1 |  |
| 13. | Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной. | 1 |  |
| 14. | Виртуальная экскурсия в прачечную. | 1 |  |
| **Семья** | | | | |  | |
| 15. | Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми – одевание, обувание, причесывание. | 1 |  |  |
| 16. | Практическая работа. Оказание помощи первокласснику в одевании, обувании на прогулку. | 1 |  |  |
| 17. | Помощь родителям и воспитателям: в соблюдении чистоты и порядка в школе-интернате и дома. | 1 |  |  |
| 18. | Практическая работа. Оказание помощи первоклассникам в уборке класса. | 1 |  |  |
| 19. | Практическая работа. Разучивание тихих и подвижных игр для младших школьников. | 1 |  |  |
| 20. | Практическая работа. Проведение игр с младшими школьниками. | 1 |  |  |
| **Питание** | | | | |  |
| 21. | Виды питания. Пищевая ценность продуктов. | 1 |  |  |
| 22. | Значение первых, вторых, третьих блюд и их приготовление. | 1 |  |  |
| 23. | Практическая работа. Приготовление щей из свежей капусты. | 1 |  |  |
| 24. | Практическая работа. Приготовление щей из свежей капусты. | 1 |  |  |
| 25. | Практическая работа. Чтение рецептов приготовления киселя, компота. | 1 |  |  |
| 26. | Практическая работа. Приготовления киселя из замороженных ягод. | 1 |  |  |
| 27. | Использование механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи. | 1 |  |  |
| 28. | Правила безопасной работы с режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами. | 1 |  |  |
| 29. | Этикет. Сервировка стола к обеду. | 1 |  |  |
| 30. | Практическая работа. Сервировка стола к обеду. | 1 |  |  |
| **Культура поведения** | | | | |  |
| 31. | Правила приема приглашения в гости и формы отказа. | 1 |  |  |
| 32. | Сюжетно-ролевая игра: « Меня пригласили в гости». | 1 |  |  |
| 33. | Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа), подарки. | 1 |  |  |
| 34. | Практическая работа. Изготовление несложных сувениров. | 1 |  |  |
| 35. | Правила вручения подарка. | 1 |  |  |
| 36. | Сюжетно ролевая игра: «В гостях…». | 1 |  |  |
| **Транспорт** | | | | |  |
| 37. | Междугородний железнодорожный транспорт. | 1 |  |  |
| 38. | Вокзалы. Их назначение и основные службы. | 1 |  |  |
| 39. | Справочная служба вокзалов. Расписание поездов. | 1 |  |  |
| 40. | Виды пассажирских вагонов. Формы приобретения железнодорожных билетов. | 1 |  |  |
| 41. | Виртуальная экскурсия на железнодорожный вокзал. | 1 |  |  |
| 42. | Виртуальная экскурсия на железнодорожный вокзал. | 1 |  |  |
| **Торговля** | | | | |  |
| 43. | Универмаги и универсамы, их назначение. | 1 |  |  |
| 44. | Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров. | 1 |  |  |
| 45. | Виртуальная экскурсия в универсам – самостоятельное нахождение указанного отдела. | 1 |  |  |
| 46. | Виртуальная экскурсия в универсам – порядок приобретения (выбор товара, оплата в кассе, получение чека, сдачи). | 1 |  |  |
| **Учреждения и организации** | | | | |  |
| 47. | Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села. | 1 |  |  |
| 48. | Повторение. Культура поведения в общественных местах. | 1 |  |  |
| 49. | Виртуальная экскурсия на швейную фабрику для ознакомления с деятельностью фабрики и основными профессиями. | 1 |  |  |
| 50. | Виртуальная экскурсия на мебельную фабрику для ознакомления с деятельностью фабрики и основными профессиями. | 1 |  |  |
| **Жилище** | | | | |  |
| 51. | Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. | 1 |  |  |
| 52. | Подготовка квартиры и дома к весне, лету. | 1 |  |  |
| 53. | Уход за полом в зависимости от покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум, ковер), средства ухода за полом. | 1 |  |  |
| 54. | Практическая работа. Мытье полов с использованием химических моющих средств. | 1 |  |  |
| **Средства связи** | | | | |  |
| 55. | Почта. Виды бандеролей (простая, заказная, ценная, с уведомлением). | 1 |  |  |
| 56. | Упаковка. Стоимость пересылки. | 1 |  |  |
| 57. | Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления. | 1 |  |  |
| 58. | Практическая работа. Упаковка посылки. | 1 |  |  |
| 59. | Виртуальная экскурсия на почту.  Ознакомление с приемкой посылок. | 1 |  |  |
| 60. | Виртуальная экскурсия на почту.  Практическая работа. Составление описи содержимого посылки. | 1 |  |  |
| **Медицинская помощь** | | | | |  |
| 61. | Виды доврачебной помощи: измерение температуры, обработка ран при микротравмах. | 1 |  |  |
| 62. | Практическая работа. Измерение температуры, обработка раны при незначительном порезе. | 1 |  |  |
| 63. | Домашняя аптечка. Состав домашней аптечки. | 1 |  |  |
| 64. | Практическая работа. Упаковка домашней аптечки. | 1 |  |  |
| 65. | Лекарственные растения в домашней аптечке. | 1 |  |  |
| 66. | Практическая работа. Приготовление витаминизирующего отвара. | 1 |  |  |
| **Итого: 66 часов** | | | | |  |