|  |  |
| --- | --- |
| ОМС «Управление образования Каменск-Уральского городского округа»  муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  «Средняя общеобразовательная школа № 19» | |
|  | Утверждена  Приказом директора  Средней школы № 19  № 258/1 от 31.08.2020г |

Адаптированная рабочая программа

для обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) вариант 1

по предмету:

ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

5 - 9 класс

Каменск-Уральский

1. **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

***Личностными***результатами освоения предмета «Основы социальной жизни» являются:

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе их социальной необходимости;

осознание своей национальности;

уважение к культуре и традициям народов России и мира, чувства гордости за свою Родину;

принятие и освоение новой социальной роли, развитие самоуважения;

определение сильных и слабых сторон своей личности с помощью учителя;

сформированность внутренней позиции обучающегося, принятие и освоение новой социальной роли, развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть слабые и сильные стороны своей личности;

умение устанавливать личностный смысл;

понимания границ того, «что я знаю», и того «что я не знаю» с помощью учителя, ставить самостоятельно цели и добиваться результатов;

умение объяснять свои чувства и ощущения от восприятия объектов, иллюстраций, результатов трудовой деятельности;

уважительное отношение к чужому мнению.

***Предметными***результатами освоения предмета «Основы социальной жизни» являются:

знание и соблюдение правил личной гигиены;

соблюдение и выполнение гигиенических требований к жилому помещению;

соблюдение правил поведения в общественных местах;

соблюдение правил техники безопасности;

соблюдение правил дорожного движения;

знание видов и назначения одежды и обуви;

знание и соблюдение правил ухода за одеждой и обувью;

знание и соблюдение правил поведения в магазине;

знание назначения посуды и столовых приборов;

умение заваривания чая;

сервировка стола к завтраку.

**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 торговых организаций, их видов и назначения;

совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;

знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

**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.).

**2. Содержание предмета**

**Введение (2 часа)**

1. **Основные вопросы**

Кабинет основ социальной жизни и его оборудование. Название учебного курса; цель нового учебного предмета, его назначение; инструкции по технике безопасности при нахождении в кабинете, правила обучающихся школы.

1. **Самостоятельная (лабораторная) работа**

Работа в тетради.

1. **Тематика практических работ**

Беседа.

**Личная гигиена (3 часа)**

1. **Основные вопросы**

Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета; правила ухода за кожей рук, ног и ногтями. Правила ухода за полостью рта; предметы личной гигиены по уходу за полостью рта; правила ухода за ушами. Правила освещенности рабочего места; правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач. Правила ухода за волосами; периодичность мытья головы; средства для мытья головы.

1. **Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам.

1. **Тематика практических работ**

Выполнение утреннего туалета: мытье рук, лица, шеи, ушей, чистка зубов, причесывание волос. Выполнение вечернего туалета: чистка ушей. Комплекс упражнений гимнастики для глаз.

**Одежда и обувь (6 часов)**

1. **Основные вопросы**

Виды одежды и головных уборов, их назначение. Правила ухода за одеждой. Виды обуви и их назначение; правила ухода за кожаной обувью. Правила повседневного ухода за обувью из замши, текстиля, шерсти. Правила подготовки обуви к хранению посезонно.

1. **Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. Тестирование.

1. **Тематика практических работ**

Чистка и сушка повседневной одежды, обуви.

**Питание (12 часов)**

1. **Основные вопросы**

Посуда и столовые приборы, их назначение. Значение питания в жизни и деятельности людей; правила составления рациона питания. Правила безопасной работы режущими инструментами; место приготовления пищи и его оборудование. Правила сервировки стола с учетом различных меню; чайную посуду. Способы заваривания чая. Виды блюд, не требующих тепловой обработки; виды бутербродов. Значение вторых блюд; использование механических и электробытовых приборов, для сил и времени при приготовлении пищи.

1. **Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. Работа с рецептами. Тестирование.

1. **Тематика практических работ**

Сервировка стола к завтраку. Практическая работа по завариванию чая. Приготовление бутербродов. Приготовление вторых блюд.

**Транспорт (3 часа)**

1. **Основные вопросы**

Основные виды транспортных средств, имеющихся в городе. Стоимость проезда на всех видах городского транспорта (разовый билет, проездной билет, удостоверение); порядок приобретения билетов. Правила поведения в транспорте и на улице. Транспортный и пешеходный маршрут до школы и обратно. Правила дорожного движения. Правила проезда в транспорте; правила передвижения по улице.

1. **Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. Тестирование.

1. **Тематика практических работ**

Составление маршрута от дома до школы. Изготовление знаков дорожного движения, встречающихся на пути к дому, школе.

**Жилище (2 часа)**

1. **Основные вопросы**

Виды жилых помещений в городе и деревне и их различие; виды отопления в городе и селе; жилой дом, домашние помещения: зал (гостиная), спальня, кухня, ванная, прихожая; их названия, функциональное назначение. Гигиенические требования к жилому помещению; правила и последовательность проведения сухой и влажной уборки. Гигиенические требования к жилому помещению; инвентарь и виды моющих средств, используемых при уборке.

1. **Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. Тестирование.

1. **Тематика практических работ**

Сухая и влажная уборка помещений.

**Культура поведения (4 часа)**

1. **Основные вопросы**

Правила поведения в зрелищных и культурно-просветительских учреждениях. Правила поведения за столом; правила этикета.

1. **Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. Тестирование.

1. **Тематика практических работ**

Правила поведения за столом.

**Торговля (2 часа)**

1. **Основные вопросы**

Основные виды магазинов; правила поведения в магазине. Назначение продуктовых магазинов, их отделы и содержание продукции. Специализированные продуктовые магазины. Правила покупки товаров в продовольственном магазине.

1. **Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. Тестирование.

1. **Тематика практических работ**

Правила поведения в магазине. Оплата покупки.

6 класс

**Транспорт (4 часа)**

**1. Основные вопросы**

Основные виды транспортных средств, имеющихся в городе. Стоимость проезда на всех видах городского транспорта (разовый билет, проездной билет, удостоверение); порядок приобретения билетов. Правила поведения в транспорте и на улице. Транспортный и пешеходный маршрут до школы и обратно. Правила дорожного движения. Правила проезда в транспорте; правила передвижения по улице. Правила пользования автобусами и электричками пригородного сообщения.

**2. Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. Тестирование.

**3. Тематика практических работ**

Составление маршрута от дома до школы. Изготовление знаков дорожного движения, встречающихся на пути к дому, школе.

**Личная гигиена (5 часов)**

**1. Основные вопросы**

Правила ухода за телом, руками и ногами. Выполнять утреннюю гимнастику, принимать водные процедуры. Основные правила ухода за телом, руками и ногами. Основные способы закаливания, комплекс утренней гимнастики. Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета; правила ухода за кожей рук, ног и ногтями. Правила ухода за полостью рта; предметы личной гигиены по уходу за полостью рта; правила ухода за ушами. Правила освещенности рабочего места; правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач. Правила ухода за волосами; периодичность мытья головы; средства для мытья головы.

**2. Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам.

**3. Тематика практических работ**

Выполнение утреннего туалета: мытье рук, лица, шеи, ушей, чистка зубов, причесывание волос. Выполнение вечернего туалета: чистка ушей. Комплекс упражнений гимнастики для глаз.

**Одежда и обувь (3 часа)**

**1. Основные вопросы**

Правила выполнения повседневного ухода за одеждой: чистку, ручную и машинную стирку под контролем взрослых.

Правила ручной и машинной стирки и приемы повседневного ухода за одеждой.

**2.Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. Тестирование.

**3.Тематика практических работ**

Чистка и сушка повседневной одежды, обуви.

**Питание (11 часов)**

**1. Основные вопросы**

Правила выполнения первичной обработки яиц, овощей, плодов, ягод, муки и круп, умение готовить их для хранения. Размораживание мяса при помощи микроволновки.

Использование видов жиров, яиц, муки, круп, мяса, способы их хранения

Приемы первичной обработки овощей, плодов, ягод и грибов, муки и круп.

**2. Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. Работа с рецептами. Тестирование.

**3. Тематика практических работ**

Сервировка стола к завтраку. Практическая работа по завариванию чая. Приготовление бутербродов. Приготовление вторых блюд.

**Жилище (2 часа)**

**1. Основные вопросы**

Производить элементарный уход за комнатными растениями, кухонной посудой и утварью, мебелью и бельем.

Виды комнатных растений, элементарные способы ухода за ними. Виды кухонной утвари и правила ухода за ней. Предметы для сервировки стола. Кухонная мебель, название и назначение.

**2.Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. Тестирование.

**3.Тематика практических работ**

Сухая и влажная уборка помещений.

**Семья (2 часа)**

**1. Основные вопросы**

Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.

**2.Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. Тестирование.

**3.Тематика практических работ**

Распределение обязанностей в семье.

**Охрана здоровья (4 часа)**

**1.Основные вопросы**

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

**2.Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам.

**3.Тематика практических рабат.**

Оказание первой медицинской помощи. Основные умения оказывать помощь.

**Средства связи (2 часа)**

**1. Основные вопросы**

Умение составлять и отправлять письма различного вида.

Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.

Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.

Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.

**2.Самостоятельная (лабораторная) работа**

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам.

**3.Тематика практических работ**

Пользование средствами связи. Основные правила использования.

Контрольно-обобщающий урок по предмету: «Основы социальной жизни». (1 час).

**3.Тематическое планирование**

5 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Раздел, тема урока** | **Кол-во часов** |
|
| 1 | Вводный урок**.** Знакомство с предметом. Вводный инструктаж по охране труда. | 1 |
| 2 | Вводный урок**.** Знакомство с предметом. Вводный инструктаж по охране труда. | 1 |
| 3 | Правила личной гигиены в течение дня. | 1 |
| 4 | Предметы и средства личной гигиены. | 1 |
| 5 | Гигиена зрения. | 1 |
| 6 | Виды одежды. | 1 |
| 7 | Чистка одежды, сушка. | 1 |
| 8 | Виды обуви. | 1 |
| 9 | Практическая работа «Одежда и обувь». | 1 |
| 10 | Чистка, хранение обуви. | 1 |
| 11 | Виды головных уборов. | 1 |
| 12 | Значение питания в жизни человека. | 1 |
| 13 | Кухонные принадлежности. | 1 |
| 14 | Уход за посудой. | 1 |
| 15 | Чайная посуда . | 1 |
| 16 | Правила заваривания чая. | 1 |
| 17 | Повторный инструктаж по охране труда.  Завтрак. | 1 |
| 18 | Сервировка стола к завтраку. | 1 |
| 19 | Нарезка хлеба, овощей. | 1 |
| 20 | Приготовление бутербродов. | 1 |
| 21 | Приготовление бутербродов. | 1 |
| 22 | Приготовление салата. | 1 |
| 23 | Приготовление салата. | 1 |
| 24 | Виды транспортных средств. | 1 |
| 25 | Поведение в транспорте. | 1 |
| 26 | Правила дорожного движения. | 1 |
| 27 | Виды жилых помещений. | 1 |
| 28 | Почтовый адрес дома, школы. | 1 |
| 29 | Поведение в музее, библиотеке. | 1 |
| 30 | Поведение в кино, театре. | 1 |
| 31 | Поведение за столом. | 1 |
| 32 | Правила приема пищи. | 1 |
| 33 | Основные виды магазинов. Отделы. | 1 |
| 34 | Правила поведения в магазине. Порядок покупки товара. | 1 |

6 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Раздел, тема урока** | **Кол-во часов** |
|
| 1 | Пригородный транспорт. | 1 |
| 2 | Правила пользования пригородным транспортом. | 1 |
| 3 | Пригородные поезда. Правила пользования. | 1 |
| 4 | Автобусы пригородного сообщения. | 1 |
| 5 | Гигиена тела. | 1 |
| 6 | Уход за руками. | 1 |
| 7 | Уход за ногами. | 1 |
| 8 | Закаливание организма. | 1 |
| 9 | Вредные привычки. | 1 |
| 10 | Значение опрятного вида человека. | 1 |
| 11 | Ручная и машинная стирка изделий. | 1 |
| 12 | Правила сушки белья. | 1 |
| 13 | Мясо и мясопродукты. | 1 |
| 14 | Блюда из мяса. | 1 |
| 15 | Яйца, жиры. | 1 |
| 16 | Приготовления блюд из яиц. | 1 |
| 17 | Овощи, плоды, ягоды и грибы. | 1 |
| 18 | Приготовление блюд из свежих овощей. | 1 |
| 19 | Виды муки, правила хранения. | 1 |
| 20 | Виды круп. Правила хранения. | 1 |
| 21 | Кухонная утварь. Уход за ней. | 1 |
| 22 | Кухонное белье. Правила ухода и хранения. | 1 |
| 23 | Кухонная мебель. | 1 |
| 24 | Комнатные растения. Виды комнатных растений. | 1 |
| 25 | Комнатные растения. Уход за комнатными растениями. | 1 |
| 26 | Помощь старших младшим. | 1 |
| 27 | Помощь старших младшим. Домашние обязанности. | 1 |
| 28 | Виды медицинской помощи. | 1 |
| 29 | Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств. | 1 |
| 30 | Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний. | 1 |
| 31 | Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний. | 1 |
| 32 | Основные средства связи, виды средств связи. | 1 |
| 33 | Основные средства связи. Правила пользования. | 1 |
| 34 | Контрольно-обобщающий урок по предмету: «Основы социальной жизни». | 1 |