

Программа по предмету «Основы социальной жизни»» для 7 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом для детей с нарушением интеллекта (умственная отсталость). При составлении программы была использована Федеральная адаптированная основная образовательная программа.

Программа по предмету «Основы социальной жизни» для 7 класса составлена в соответствии с нормативно - правовыми документами:

-Законом РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ» п.2 ст.28.

-Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования (ФГОС) для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственная отсталость) (приказ № 1599 от 22.12.2014 г.).

## - Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 (с изменениями на 27 октября 2020 года. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 года N 26).

-Адаптированной основной образовательной программы для детей с интеллектуальными нарушениями (умственная отсталость) МКОУ «Любимовская СОШ».

-Положением МКОУ «Любимовская СОШ» о рабочей программе учителя по учебным предметам, курсам, дисциплинам.

-Уставом МКОУ «Любимовская СОШ».

**Цель программы:** практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

**Задачи программы:**

расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;

формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;

ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;

практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;

усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);

развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности

Для реализации программы по предмету «Основы социальной жизни» на ее изучение в 7 классе предусматривается 68 часов в год.

Согласно учебному плану образовательной организации рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» для 7 класса предусматривает обучение в объеме 2 часов в неделю.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета:**

**Личностные учебные действия:**

принимать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;

уметь осмысливать социальное окружение, своё место в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

испытывать гордость за достигнутые успехи и достижения как собственные, так и своих одноклассников;

понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в школе, дома;

проявлять положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;

проявлять уважительное и бережное отношение к людям различных профессий и результатам их деятельности;

активно включаться в общеполезную и социальную деятельность;

исполнять правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе.

**Коммуникативные учебные действия:**

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель − ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель− класс);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

**Регулятивные учебные действия:**

адекватно использовать ритуалы школьного поведения;

принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;

произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов;

действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность;

передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

**Познавательные учебные действия:**

выделять существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение,

классификацию простейших причинно – следственных связей) на наглядном доступном вербальном материале;

работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст,

устное высказывание, элементарное схематичное изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях);

использовать в жизни и деятельности простейшие межпредметные знания;

устанавливать элементарные существенные связи между объектами и процессами окружающей действительности.

**Предметные результаты:**

**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 педагогического работника;

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 педагогического работника 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;

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);

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 педагогического работника с целью обращения в различные организации социального назначения.

**Содержание учебного предмета**

**Личная гигиена и здоровье**.

Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).

Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.

Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).

Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.

**Охрана здоровья.**

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.

Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия.

Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.

Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов "скорой" или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

**Жилище.**

Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже различных видов мебели.

Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат.

Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

**Одежда и обувь**.

Уход за одеждой. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведение мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.

Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.

**Питание.**

Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.

Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.

Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.

Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.

Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

**Транспорт.**

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

**Средства связи**.

Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

**Предприятия, организации, учреждения**.

Образовательные организации. Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

Исполнительные органы государственной власти (города, района). Муниципальные власти. Структура, назначение.

**Семья.**

Культура межличностных отношений (дружба и любовь; культура поведения влюбленных; выбор спутника жизни; готовность к браку; планирование семьи).

Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки, правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.

Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров.

Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций.

Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография.

Отдых. 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.

**Коррекционно-развивающая работа**

Осуществление коррекции недостатков психического и физического развития детей с интеллектуальными нарушениями (умственно отсталых детей);

использование занятий по социально-бытовой ориентировке в качестве важнейшего средства воздействия на интеллектуальную, эмоциональную и двигательную сферы, на формирование личности обучающихся, воспитание у них положительных навыков и привычек, на развитие наблюдательности, воображения, пространственной ориентации и мелкой моторики рук, умение ориентироваться в социуме.

**Распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов по рабочей программе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание учебного материала** | **Количество часов** |
| 1 | Личная гигиена и здоровье | 10 |
| 2 | Охрана здоровья | 6 |
| 3 | Жилище | 10 |
| 4 | Одежда и обувь | 14 |
| 5 | Питание | 10 |
| 6 | Транспорт | 4 |
| 7 | Семья | 4 |
| 8 | Средства связи | 6 |
| 9 | Предприятия, организации, учреждения | 4 |
|  | **Итого** | **68** |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата**  **по плану** | **Дата**  **по факту** |
|  | **Личная гигиена и здоровье** | **10** |  |  |
| 1 | День Знаний | 1 |  |  |
| 2 | Особенности личной гигиены в жизни подростка. | 1 |  |  |
| 3 | Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки). | 1 |  |  |
| 4 | Уход за кожей лица. Правила ухода. | 1 |  |  |
| 5 | Косметические средства для ухода за кожей лица. | 1 |  |  |
| 6 | Уход за волосами. Правила ухода. | 1 |  |  |
| 7 | Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. | 1 |  |  |
| 8 | Использование шампуня в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные | 1 |  |  |
| 9 | Средства борьбы с перхотью и выпадением волос. | 1 |  |  |
| 10 | Значение чистоты рук. Уход за кожей рук и ногтями. | 1 |  |  |
|  | **Охрана здоровья** | **6** |  |  |
| 11 | Виды врачебной помощи (помощь на дому, «Скорая помощь», амбулаторный приём, госпитализация). | 1 |  |  |
| 12 | Способы вызова врача на дом. | 1 |  |  |
| 13 | Лекарственные растения и лекарственные препараты в домашней аптечке. | 1 |  |  |
| 14 | Приготовление настоев из лекарственных трав. | 1 |  |  |
| 15 | Самолечение и его негативные последствия. | 1 |  |  |
| 16 | Контрольное тестирование. | 1 |  |  |
|  | **Жилище** | **10** |  |  |
| 17 | Регулярная уборка Тестирование | 1 |  |  |
| 18 | Правила уборки жилого помещения. | 1 |  |  |
| 19 | Сезонная уборка жилого помещения. | 1 |  |  |
| 20 | Правила сезонной уборки жилого помещения. | 1 |  |  |
| 21 | Подготовка квартиры или дома к зиме, к лету. | 1 |  |  |
| 22 | Уход за окнами. Правила ухода за окнами. | 1 |  |  |
| 23 | Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). | 1 |  |  |
| 24 | Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. | 1 |  |  |
| 25 | Кухня. Нагревательные и электробытовые приборы, их назначение. | 1 |  |  |
| 26 | Правила использования и ухода, техника безопасности. | 1 |  |  |
|  | **Одежда и обувь** | **14** |  |  |
| 27 | Значение продления срока службы одежды. | 1 |  |  |
| 28 | Виды штопки. | 1 |  |  |
| 29 | Правила зашивания распоровшегося шва. | 1 |  |  |
| 30 | Пр.р. Зашивание распоровшегося шва. | 1 |  |  |
| 31 | Правила штопки разорванного места | 1 |  |  |
| 32 | Пр.р. Штопка разорванного места. | 1 |  |  |
| 33 | Контрольное тестирование. | 1 |  |  |
| 34 | Правила наложения заплат. | 1 |  |  |
| 35 | Пр.р. Наложение заплат | 1 |  |  |
| 36 | Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей. | 1 |  |  |
| 37 | Машинная стирка изделий. | 1 |  |  |
| 38 | Правила и приёмы глажения спортивной одежды. | 1 |  |  |
| 39 | Химчистка, её назначение. | 1 |  |  |
| 40 | Пр.р. Глажение спортивной одежды. | 1 |  |  |
|  | **Питание** | **10** |  |  |
| 41 | Виды питания. | 1 |  |  |
| 42 | Значение первых, вторых блюд и их приготовление из овощей, рыбных и мясных продуктов. | 1 |  |  |
| 43 | Использование механических и электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи. | 1 |  |  |
| 44 | Составление и запись рецептов. | 1 |  |  |
| 45 | Приготовление блюд из овощей. | 1 |  |  |
| 46 | Пр.р. Приготовление щей из свежей капусты. | 1 |  |  |
| 47 | Приготовление блюд из макаронных изделий. | 1 |  |  |
| 48 | Приготовление компота из сухофруктов. | 1 |  |  |
| 49 | Сервировка стола к обеду. | 1 |  |  |
| 50 | Контрольное тестирование. | 1 |  |  |
|  | **Транспорт** | **4** |  |  |
| 51-52 | Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзалы, их назначение. | 2 |  |  |
| 53-54 | Основные службы. Расписание поездов. Форма приобретения железнодорожных билетов.  Правила поведения в железнодорожном транспорте. | 2 |  |  |
|  | **Семья** | **4** |  |  |
| 55 | Культура межличностных отношений (дружба и любовь; культура поведения влюбленных; выбор спутника жизни; готовность к браку; планирование семьи). | 1 |  |  |
| 56-57 | Семейный досуг. Виды досуга. | 2 |  |  |
| 58 | Отдых и его разновидности. Бюджет отдыха. | 1 |  |  |
|  | **Средства связи** | **6** |  |  |
| 59 | Почта. Виды бандеролей (простые, ценные, заказные, с уведомлением). | 1 |  |  |
| 60 | Порядок отправления бандероли | 1 |  |  |
| 61 | Посылки. Виды посылок. | 1 |  |  |
| 62 | Правила отправления посылок. | 1 |  |  |
| 63 | **Промежуточная аттестация. Контрольное тестирование**. | 1 |  |  |
| 64 | Экскурсия на почту. | 1 |  |  |
|  | **Предприятия, организации, учреждения** | **4** |  |  |
| 65 | Образовательные организации | 1 |  |  |
| 66-67 | Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих. | 2 |  |  |
| 68 | Исполнительные органы государственной власти (города, района). Муниципальные власти. Структура, назначение. | 1 |  |  |
|  | **Итого** | **68** |  |  |

|  |
| --- |
|  |

**Лист корректировки календарно-тематического планирования**

**Предмет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Учитель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема** | **Кол-во часов**  **по плану** | **Кол-во часов**  **дано** | **Причина корректировки** | **Способ корректировки** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |