

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области основная общеобразовательная школа с. Высокое  
Муниципального района Пестравский Самарской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от 30.08.2019 г.  
*Косыгина* Косыгина Н.С.

ПРОВЕРЕНО  
зам. директора по УВР  
*Мозжелова* Мозжелова И.А.  
« 30 » 08 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБОУ ООШ с. Высокое  
*Мясоедова* Мясоедова А.Ю.  
« 30 » 08 2019 г.



Адаптированная рабочая программа по учебному предмету  
«Основы социальной жизни»  
разработана для обучающихся 5 класса с нарушениями интеллекта.  
на 2019-2020 учебный год

Учитель: Саяпина Ольга Владимировна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон «Об образовании» в Российской Федерации.
2. Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования приказ №1312 от 9 марта 2004года.
3. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «СБО». Издательство М.: «Просвещение», 2008г.

**Цель программы** – подготовка учащихся к самостоятельной жизни и адаптации в современном социуме.

### **Задачи предмета основы социальной жизни:**

- научить воспитанников правилам ведения домашнего хозяйства;
- сформировать практические знания о самостоятельной жизни, и жизненно необходимых бытовых умениях и навыках;
- коррекция личностного развития воспитанника и подготовка его к самостоятельной жизни.

Учащиеся специальной (коррекционной) школы, страдая умственными и физическими недостатками, нарушением эмоционально-волевой сферы с самого начала пребывания в школе нуждаются в постоянном и последовательном обогащении своего мировосприятия, мироощущения, социального опыта и что особенно актуально, - в поэтапном приобщении к осознанной трудовой деятельности

При отборе конкретного содержания обучения принципиально важное значение имеют социально-нравственные аспекты трудовой деятельности, личностная и общественная значимость создаваемых изделий.

Изучение предмета ОСЖ в школе обеспечивает работу:

- коррекционно – обучающую;
- коррекционно – развивающую;
- коррекционно – воспитательную;
- воспитание положительных качеств личности;
- развитие способностей обучающихся к осознанной регуляции трудовой деятельности (ориентирование в задании, планирование хода работы, контроль за качеством работы).

### **Программа реализуется через следующие методы и приёмы**

**обучения:** разнообразные по форме практические упражнения и задания, наглядные опоры, демонстрация учебных пособий и образцов, технологические карты,

практические работы, сравнение и сопоставление работ учащихся и образцов изделий, анализ и синтез. Занятия должны проводиться в кабинете ОСЖ, который приспособлен и имеет всё необходимое оборудование для реализации данной программы.

В тематическом планировании курса предусматриваются: уроки изучения нового материала, комбинированные, обобщающие уроки, практические работы, экскурсии.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

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

Настоящая программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей развития воспитанников, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объёма сведений.

Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у воспитанников с ограниченными возможностями здоровья необходимые навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире, а также практически знакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придётся обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь.

Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы 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 воспитанников и т. д.

Большинство разделов программы изучается с пятого по девятый класс. Это позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствованию имеющихся у них умений и навыков, формированию новых.

Основными формами и методами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно – ролевые игры, беседы.

Широко используются наглядные средства обучения, демонстрация кинофильмов, презентации и др. В программе значительное место отводится экскурсиям. Они проводятся на промышленные, сельскохозяйственные объекты, в магазины, на предприятия службы быта, в отделения связи, на транспорт, в различные учреждения.

### **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На реализацию программы предусмотрено 34 часа, т.е. 1 час в неделю.

# ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОНКРЕТНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

## Личностные результаты

*У обучающихся будут сформированы:* - положительная мотивация к учебе, работе на результат;

- умение оценивать свое отношение к учебе;
- стремление к осуществлению взаимопомощи и взаимоконтроля.

## Предметные результаты

*Обучающиеся научатся:*

- иметь представления о разных группах продуктов питания;
- знать отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам; понимать их значение для здорового образа жизни человека;
- уметь приготовить несложные виды блюд под руководством учителя;
- иметь представление о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знать отдельные виды одежды и обуви, некоторые правила ухода за ними;
- уметь соблюдать усвоенные правила в повседневной жизни;
- знать правила личной гигиены и уметь их выполнять под руководством взрослого;
- знать названия торговых организаций, их виды и назначение;
- уметь совершать покупки различных видов товара под руководством взрослого.

## Метапредметные результаты

### Базовые учебные действия

### Регулятивные учебные действия

*Обучающиеся научатся:*

- осознавать цели и задачи изучения курса, раздела, темы;
- соотносить свои действия с поставленной целью;
- осознанно действовать на основе разного вида инструкций для решения практических и учебных задач.

### Познавательные учебные действия

*Обучающиеся научатся:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- уметь использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию) при выполнении заданий. (с помощью учителя);
- использовать в жизненно-бытовых ситуациях полученные знания и навыки.

### **Коммуникативные учебные действия**

*Обучающиеся научатся:*

- взаимодействовать с одноклассниками во время учебной и трудовой деятельности;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

<b>№ п/п</b>	<b>Темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Коррекционная работа</b>	<b>Практическая работа</b>
1	Вводный урок	1		
2	«Личная гигиена»	4	Развивать осознанное восприятие при знакомстве с предметами личной гигиены и активизировать слуховое внимание при изучении способов ухода за ними.	Выполнение туалета (чистка зубов, мытье рук, лица, расчесывание волос). Стирка носового платка. Установка настольной лампы на рабочем месте.
3	«Одежда и обувь»	2	Развивать логическое восприятие при распределении одежды и обуви на категории: по сезонам и назначению.	Чистка домашней и школьной формы, верхней одежды, обуви.
4	«Семья»	2	Активизировать процессы припоминания при восстановлении родственных отношений в семье и записывании фамилии, имени, отчества своих близких родственников.	Составление родового дерева

5	«Транспорт»	3	Развивать осознанное восприятие в процессе знакомства с городским транспортом и правилами поведения в нем.	Составление маршрута от дома до школы-интерната, расчет стоимости проезда туда и обратно.
6	«Жилище»	4	Развивать пространственную ориентировку при знакомстве с жилыми помещениями и их назначением.	Организация рабочего места школьника
7	«Культура поведения»	3	Развивать наглядно-действенное внимание и восприятие при формировании навыков культурного поведения в процессе общения со старшими и сверстниками.	Выполнение упражнений для укрепления осанки;
8	«Питание»	10	Развивать мелкую моторику рук и эстетическое восприятие при знакомстве с кухонными приспособлениями и элементарной сервировке кухонного стола.	Мытье посуды, кухонных принадлежностей, стирка салфеток. сервировка стола;  приготовление блюд, не требующих тепловой обработки.
8	«Торговля»	4	Развивать пространственную ориентировку и зрительное внимание при знакомстве с видами торговых предприятий и правилами приобретения товаров.	Знакомство с отделами в магазине, определение срока годности товара, приобретение продукта, проверка чека, сдачи.
9	Обобщение пройденного материала	1		Тестирование

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол. часов</b>	<b>Тип урока</b>	<b>Межпредметные связи</b>	<b>Коррекция</b>	<b>Наглядность</b>
<b>1</b>	<b>Вводный урок</b>	<b>1</b>	<b>вводный</b>			
	<b>Личная гигиена</b>	<b>4</b>				
2	Личная гигиена. Ее значение для здоровья человека  Выполнение утреннего и вечернего туалета	1	формирование новых знаний и умений	биология	внимание мышление память	таблицы карточки
3	Содержание в чистоте и порядке личных вещей  Стирка носового платочка. практическая работа	1	комбинированный		внимание  мелкая моторика	хоз. мыло
4	Правила и приемы ухода за органами зрения.  Способы сохранения зрения.  Гимнастика для глаз	1	комбинированный	биология	внимание мышление	карточки
5	Вред курения и алкоголя на организм подростка	1	комбинированный	биология	внимание мышление	карточки

	<b>Одежда и обувь</b>	<b>2</b>				
6	Значение одежды, головных уборов и обуви для здоровья человека.  Правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью	1	формирование и закрепление новых знаний и умений	трудовое обучение	внимание мышление  мелкая моторика	карточки пуговицы крючки вешалки
7	Уход за одеждой.  практическая работа  Правила ТБ при работе утюгом.	1	комбинированный	трудовое обучение	внимание  мелкая моторика	оборудования для ручной стирки  утюг
	<b>Семья</b>	<b>2</b>				
8	Родственные отношения в семье.	1	комбинированный	письмо и разв. речи	восприятие	карточки
9	Состав семьи учащихся	1	комбинированный	чтение и разв. речи	внимание  память	
	<b>Транспорт</b>	<b>3</b>				
10	Виды транспортных средств.  Правила дорожного движения.	1	комбинированный	география  чтение и разв. речи	внимание  память устной речи	плакаты картинки карточки
11	Знаки дорожного движения.	1	комбинированный	изо география	восприятие внимание	изображения знаков



	Составление маршрута от дома до школы					
12	Маршруты передвижения от дома до школы-интерната, в ближайшие населенные пункты. Правила поведения в транспорте.	1	комбинированный	география	внимание память	карточки
	<b>Жилище</b>	<b>4</b>				
13	Виды жилых помещений в городе и селе Виды жилья: собственное, государственное	1	комбинированный	география	внимание память	картинки
14	Варианты квартир и подсобных помещений Организация рабочего места школьника	1	закрепление ЗУН практическая работа	трудовое обучение	внимание память	
15	Почтовый адрес дома, школы-интерната	1	закрепление ЗУН практическая работа	география	внимание память	конверты
16	Уборка класса (практическая работа)	1	закрепление ЗУН практическая работа	трудовое обучение	внимание память	моющие и чистящие средства
	<b>Культура поведения</b>	<b>3</b>				

17	<p>Осанка. Значение осанки при ходьбе.</p> <p>Формы исправления осанки.</p> <p>Выполнение физ. упражнений для укрепления осанки.</p>	1	комбинированный	биология физкультура	устная речь	
18	<p>Культура поведения со старшими и сверстниками</p> <p>Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании.</p>	1	комбинированный		внимание память	
19	<p>Ситуативные диалоги при встрече и расставании.</p> <p>Правила поведения за столом</p>	1	комбинированный		внимание память	
	<b>Питание</b>	<b>10</b>				
20	<p>Значение питания в жизни и деятельности человека</p> <p>Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания</p>	1	формирование ЗУН	биология	внимание память	плакат

21	<p>Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей</p> <p>Место приготовления пищи и его оборудование</p>	1	формирование ЗУН	биология	внимание восприятие воображение	плакат карточки
22	<p>Правила и приемы ухода за посудой и помещением, где готовят пищу</p> <p>Правила ТБ при работе с режущими инструментами. Правила ТБ при приготовлении пищи Инструктаж.</p>	1	формирование ЗУН практическая работа	биология	внимание память	памятки по ТБ
23	<p>Правила и приемы ухода за посудой и помещением, где готовят пищу. Практическая работа Сервировка стола.</p>	1	комбинированный	ОБЖ биология	внимание память	инструкционные карты
24	<p>Сервировка стола. (практическая работа). Бутерброды</p>	1	практическая работа комбинированный	биология	внимание память	инструкционные карты
25	<p>Приготовление бутербродов (практическая работа).</p>	1	практическая работа	биология	внимание память	инструкционные карты плакат

	Формы нарезки овощей					
26	Формы нарезки овощей (практическая работа). Приготовление винегрета	1	практическая работа комбинированный	биология	внимание память	инструкционные карты плакат
27	Приготовление винегрета (практическая работа) Приготовление овощной окрошки	1	практическая работа комбинированный	биология письмо	внимание память письменной речи	инструкционные карты книги рецептов
28	Приготовление овощной окрошки (практическая работа) Приготовление овощного салата	1	практическая работа комбинированный	биология с/х труд		инструкционные карты
29	Приготовление овощного салата (практическая работа). Приготовление напитка из варенья		практическая работа	биология		инструкционные карты
	<b>Торговля</b>	<b>4</b>				
30	Виды торговых предприятий. Их значение для обеспечения жизни и деятельности людей	1	формирование ЗУН	чтение и разв. речи	внимание память	карточки

31	Продуктовые магазины и их отделы	1	формирование ЗУН комбинированный	математика	устной речи	карточки чеки
32	Виды товаров. Срок годности, стоимость.	1	Формирование и закрепление ЗУН	география	восприятие устной речи	карточки чеки
33	Хранение товаров	1	комбинированный	письмо и разв. речи	устной и письменной речи	
34	<b>Итоговая тестовая работа за учебный год</b>	<b>1</b>	контрольный обобщающий	письмо и разв. речи	внимание память	тесты

## ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО -ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### Дидактическое и методическое обеспечение

1. *В.В. Воронкова* «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида». Москва, ВЛАДОС – 2000 год.
2. *Бгажнокова И.М.* Психология умственно отсталого школьника. М., 1987.
3. *Выготский Л.С.* Проблемы дефектологии. М., 1995.
4. *Тин А.А.* Приемы педагогической техники. 4-е изд. М., 2002.
5. Государственный стандарт общего образования лиц с ограниченными возможностями здоровья (проект). М., 1999.
6. *Дементьева Н.Ф., Шатанова Е.Ю.* Характеристика обучения умственно отсталых людей, находящихся в психоневрологических домах-интернатах//Дефектология. М., 1987. № 3.
7. *Дементьева Н.Ф.* Роль семьи в воспитании и обучение детей с особыми нуждами. М., 1996.
8. *Дульнев Г.М.* Учебно-воспитательная работа во вспомогательной школе. М., 1967.
9. *Занков Л.В.* Вопросы психологии учащихся вспомогательной школы. М., 1954.
10. Коррекционно-образовательная программа для детей с выраженными интеллектуальными нарушениями. СПб., 1996. 11. Практический материал к урокам СБО в специальной (коррекционной) школе VIII вида С.А.Львова «Владос», 2010.
12. *Т.А. Девяткова, Л.Л. Кочетова* Социально-Бытовая Ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. 2003.

## Материально-техническое обеспечение

	Наименование оборудования
1	Ноутбук
2	Интерактивная доска
3	Проектор
4	Стол письменный учительский
5	Стул учительский серый
6	Шкаф для одежды
7	Шкафы закрытые
8	Шкафы открытые
9	Антресоли
10	Доска ДА-32з 3-х элем
11	Стол журнальный
12	Обувница
13	Карниз
14	Тюль
15	Столы ученические
16	Стулья ученические
17	Столы на железн.нож
18	Тумбочка
19	Стол кух. маленький
20	Кресло
21	Стулья коричневые
22	Микроволновая печь САМСУНГ
23	Плита электрическая 2-х комф.
24	Зеркало
25	Чайник электрический
26	Набор кастрюль
27	Сковорода большая
28	Блинница

29	Набор вилок
30	Набор ложек
31	Сито деревянное
32	Чайный сервиз
33	Терка
34	Доска разделочная
35	Открывалка
36	Аппарат для нагрев. и охлажд. воды
	<b>ТАБЛИЦЫ</b>
	Предупреждение воздушно-капельных инфекций
	Гигиена органов дыхания
	Режим дня
	Влияние физических упражнений на организм
	Гигиена полости рта
	Предупреждение желудочно-кишечных инфекций
	Условия, укрепляющие здоровье
	Искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца
	Первая помощь при ожогах
	Первая мед. Помощь при радиационных поражениях
	Первая помощь при кровотечениях
	Инфекционные заболевания и их профилактика
	Средства и способы транспортировки больных
	Первая мед. Помощь при ранениях
	Первая мед. Помощь при обморожениях и несчастных случаях
	Лекарственные средства и их хранение
	Гигиена грудных детей

	Способы консервирования
	Рыбные полуфабрикаты
	Мясные полуфабрикаты
	Первичная обработка овощей
	Холодные блюда
	Приемы работы с ножом и приспособлениями
	Санитарно-гигиенические требования
	Пищевые вещества
	Сервировка праздничного стола
	Правила пользования столовыми приборами
	Приготовление изделий из теста

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

### Учащиеся 5 класса должны знать:

- виды одежды, обуви и их назначение; правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстильных материалов);
- значение питания; правила безопасной работы режущими инструментами; виды блюд, не требующих тепловой обработки;
- правила сервировки стола; правила мытья посуды и уборки помещения;
- родственные отношения в семье; состав семьи, имена, отчества, фамилии и возраст;
- основные транспортные средства, имеющиеся в городе, селе; наиболее рациональный маршрут проезда до школы-интерната; варианты проезда до школы рациональными видами транспорта; количество времени, затраченное на дорогу; правила передвижения на велосипеде;
- виды магазинов; назначение продуктовых магазинов, их отделы и ассортимент продукции; правила поведения в магазине;
- правила покупки товаров;

### Учащиеся 5 класса должны уметь:

- различать одежду и обувь в зависимости от их назначения: повседневная, праздничная, рабочая, спортивная; подбирать одежду, обувь, головной убор по сезону; сушить и чистить одежду; подготавливать одежду и обувь к хранению; подбирать крем и чистить кожаную обувь;



- прочитать рецепт блюда, подобрать продукты для его приготовления; нарезать хлеб, сырые и вареные овощи; строго

соблюдать правила безопасной работы режущими инструментами.

- записать имя, отчество, фамилию членов семьи; выполнять правила поведения в семье;

- следить за своей осанкой, принимать правильную позу в положении сидя и стоя; следить за своей походкой, жестикуляцией; правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами, салфеткой, красиво и аккуратно принимать пищу;

- 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;

- писать адрес на почтовых открытках, конвертах, денежном переводе и телеграмме; писать почтовый адрес своего дома и школы-интерната; правильно организовать рабочее место школьника; установить настольную лампу на рабочем месте;

- чистить зубы, мыть руки, лицо, уши, шею, ноги; расчесывать волосы; стричь ногти и ухаживать за кожей рук, ног с использованием детского крема;

- стирать носовой платок, носки;

- совершать вечерний туалет в определенной последовательности; выбирать прическу и причесывать волосы; стричь ногти на руках, ногах;

- стирать индивидуальные личные вещи и содержать их в чистоте;

- беречь зрение;

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

- соблюдать правила дорожного движения; различать знаки дорожного движения.

### **Критерии оценки достижения учащихся**

Контрольные работы по предмету ОСЖ программой не предусмотрены.

**Оценочная деятельность** состоит из фронтального и индивидуального письменного и устного опроса с использованием:

- Тестов
- Буквенных и цифровых заданий (карточек-заданий)
- Практических работ.

### ***ОЦЕНКА УСТНЫХ ОТВЕТОВ***

«5» ставится, если учащийся полностью усвоил учебный материал, может изложить его своими словами, самостоятельно подтверждает ответ конкретными примерами, правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы учителя.

«4» ставится, если учащийся в основном усвоил учебный материал, допускает незначительные ошибки в его изложении, подтверждает ответ конкретными примерами, правильно отвечает на дополнительные вопросы учителя.

«3» ставится, если учащийся не усвоил существенную часть учебного материала, допускает значительные ошибки в его изложении своими словами, затрудняется подтвердить ответ конкретными примерами, слабо отвечает на дополнительные вопросы учителя.

«2» ставится, если учащийся полностью не усвоил учебный материал, не может изложить его своими словами, не может привести конкретные примеры и ответить на дополнительные вопросы учителя.

### ***ОЦЕНКА ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ***

«5» ставится, если полностью соблюдались правила трудовой и технической дисциплины, работа выполнялась самостоятельно, тщательно спланирован труд и соблюдался план работы, предложенный учителем, рационально организовано рабочее место, полностью соблюдались общие правила техники безопасности, отношение к труду добросовестное, к инструментам – бережное, к продуктам - экономное.

«4» ставится, если работа выполнялась самостоятельно, допущены незначительные ошибки в планировании труда, организации рабочего места, которые исправлялись самостоятельно, полностью выполнялись правила трудовой и технической дисциплины, правила техники безопасности.

«3» ставится, если самостоятельность в работе была низкой, допущены нарушения трудовой и технической дисциплины, техники безопасности, организации рабочего места.

«2» ставится, если самостоятельность в работе отсутствовала, допущены грубые нарушения правил трудовой и технической дисциплины, правил техники безопасности, которые повторялись после замечаний учителя.