

**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.

**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.

**8 класс**

**Учащиеся должны знать:**

- Правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей, утюжка изделий.

- Способы и последовательность приготовления изделий из теста, заморозки овощей и зелени.

- Типы кожи и правила ухода за кожей лица.

- Правила периодичности кормления ребенка из соски и ложки, купание ребенка, одевание и пеленание грудного ребенка.

- Правила поведения юношей и девушек при знакомстве в общественных местах, дома, внешний вид.

- Правила и периодичность уборки кухни, моющие средства.

- Основные автобусные маршруты.

- Правила пользования телефонным справочником, виды заказов междугороднего телефонного разговора.

- Правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях: ожог, обморожение, тепловой и солнечный удар.

- Основные статьи доходов и расходов в семье, размер квартплаты, тарифы, порядок и периодичность оплаты электроэнергии.

- Ассортимент товаров в различных специальных магазинах, стоимость промышленных и продовольственных товаров.

- Адрес муниципалитета, функции отделов муниципалитета.

**Учащиеся должны уметь:**

- Стирать, сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, утюжка блузок и рубашек.

- Готовить изделия из разных видов теста, заморозить зелень и овощи.

- Выбирать косметические средства в зависимости от состояния кожи, времени года.

- Купать, одевать, пеленать куклу, кормить, содержать в порядке детскую постель, игрушки.

- Культурно и вежливо вести себя при знакомстве, в общественных местах, дома, подбирать прическу, одежду, учитывая свой возраст.

- Мыть кафельные стены и раковину, пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам.

- Пользоваться расписанием, покупать билет, определять стоимость проезда.

- Объяснить причину звонка по телефону срочного вызова, культурно разговаривать по телефону.

- Оказывать первую помощь при ожогах, обмораживании, тепловом и солнечном ударе.

-Подсчитать расходы, снимать показатели счетчика и подсчитывать стоимость израсходованной электроэнергии, планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности, планировать крупные покупки.

**II.Содержание учебного предмета**

Согласно учебному плану МБОУ «Ингалинская СОШ им. В.А. Колбунова» на изучение учебного предмета «ОСЖ» в 5 – 9 классах отводится 2 часа в неделю для каждого класса:

**8 класс (68 часов)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Кол-во часов | 16 | 16 | 22 | 14 |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Одежда и обувь | 6 | 2 | 4 |
| 2. | Питание | 8 | 3 | 5 |
| 3. | Личная гигиена | 6 | 4 | 2 |
| 4. | Семья | 4 | 3 | 1 |
| 5. | Культура поведения | 4 | 3 | 1 |
| 6. | Жилище | 4 | 2 | 2 |
| 7. | Транспорт | 4 | 2 | 2 |
| 8. | Средства связи | 8 | 5 | 3 |
| 9. | Медицинская помощь | 4 | 2 | 2 |
| 10. | Экономика домашнего хозяйства | 12 | 6 | 6 |
| 11. | Торговля | 4 | 2 | 2 |
| 12. | Учреждения и организации | 2 | 2 | - |
| 13. | Подведение итогов за год | 2 | 2 | - |
|  | Всего: | 68 | 38 | 30 |
|  |  |  |  |  |

**Одежда и обувь**

Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей.

Правила и приемы глажения блузок, рубашек.

**Практические работы**

Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей.

Глажение рубашек.

**Экскурсии**

Виртуальная экскурсия в химчистку.

**Питание**

Меню. Составление меню на день, неделю.

Способы приготовления изделий из теста.

Заготовка продуктов впрок. Замораживание овощей и зелени.

**Практические работы**

Приготовление песочного печенья.

Подготовка и нарезка овощей для заморозки.

Подготовка и нарезка зелени для заморозки.

**Личная гигиена**

Значение косметики и дезинфицирующих средств, для юноши и девушки.

Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием дезинфицирующих средств.

Значение здоровья для жизни и деятельности человека.

Пагубное влияние табака на здоровье человека.

**Практические работы**

Выбор косметических и дезинфицирующих средств.

Протирание кожи лица огуречным лосьоном.

**Семья**

Грудной ребенок в семье.

Правила ухода за грудным ребенком.

Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек.

**Практические работы**

Упражнения в купании, одевании и пеленании грудного ребенка.

**Культура поведения**

Культура общения юноши и девушки.

Внешний вид молодых людей.

Виды галстуков и способы их завязывания.

**Сюжетно-ролевые игры**

«Первое свидание», «Знакомство».

**Жилище**

Уборка кухни, санузла и ванной комнаты.

Химические моющие средства, используемые при уборке. Техника безопасности при работе.

**Практические работы**

Чистка раковины на кухне.

Мытье кафельных стен и пола на кухне.

**Транспорт**

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение.

Основные автобусные маршруты. Расписание движения.

**Экскурсии**

Виртуальная экскурсия на автовокзал.

**Средства связи**

Телефон. Виды телефонной связи.

Правила пользования телефонным справочником.

Вызов экстренных аварийных служб.

Правила ведения разговора.

Междугородняя телефонная связь.

Виды заказов междугороднего телефонного разговора.

**Сюжетно-ролевые игры**

«Вызов экстренной помощи».

**Экскурсии**

Виртуальная экскурсия на переговорный пункт.

**Медицинская помощь**

Первая помощь при несчастных случаях (утопление).

Солнечный и тепловой удар. Первая помощь.

**Сюжетно-ролевые игры**

« Оказание первой помощи спасенного из водоема».

« Оказание первой помощи при солнечном ударе».

**Экономика домашнего хозяйства**

Бюджет семьи. Источники доходов.

Основные статьи расходов. Обязательные платежи.

Расходы на приобретение крупных, дорогостоящих покупок.

Незапланированные расходы – повышение уровня культуры: покупка книг, посещение кинотеатра и т.д.

Сбережения. Значение и способы экономии расходов.

Назначение сбережений. Виды хранения сбережений.

**Практические работы**

Определение суммы доходов семьи за месяц.

Снятие показателей электросчетчика.

Расчет стоимости израсходованной электроэнергии.

Планирование крупных, дорогостоящих покупок.

**Экскурсии**

Виртуальная экскурсия в сбербанк

**Торговля**

Специализированные магазины. Правила поведения в магазине.

Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу-консультанту.

**Экскурсии**

В магазин «Бытовой техники».

**Учреждения, организации и предприятия**

Департамент, муниципалитет, их назначение.

Префектура, полиция, их назначение.

**III. Формы организации учебных занятий**

Решение образовательных, коррекционно-развивающих и воспитательных задач требует использования на уроке ОСЖ различных методов обучения:

**Объяснение** – проводится при четком соблюдении различных дидактических принципов, используемых в специальном обучении. Метод объяснения используется при изучении нового материала или для закрепления сложного, не усвоенного ранее.

**Рассказ** – повествовательное изложение содержания учебного материала. На уроках ОСЖ используют: рассказ-вступление, направленный на подготовку к восприятию нового материала; рассказ-изложение, раскрывающий содержание новой темы; рассказ-заключение, обобщающий материал.

**Беседа** – это вопросно-ответный метод обучения. Она может применяться для сообщения новых знаний, закрепления, повторения, а также для контроля. Для построения беседы учитель выбирает небольшой по объему материал, делит его на несколько логических частей, к каждой части подбирает вопросы. Учитываются знания, опыт и типологические особенности учащихся. Беседа является одним из основных методов обучения на уроках ОСЖ.

**Практические работы** – целесообразнее проводить, разделив учащихся на бригады из 4-5 человек для самостоятельного выполнения задания. В зависимости от задач урока и оснащенности кабинета могут использоваться разные формы организации практических работ, как коллективные, так и индивидуальные. Количество практических работ можно увеличить и подобрать виды деятельности по усмотрению учителя.

**Экскурсии** (виртуальные)– им отводится значительное место в АРП. Экскурсии могут быть вводные, текущие и итоговые. Текущие экскурсии служат для конкретизации и закрепления определенного учебного материала. Итоговые экскурсии организуются при завершении работы над темой.

Любая экскурсия не является самоцелью и используется в сочетании с другими организационными формами обучения. В ходе экскурсий могут проводиться практические работы.

**Сюжетно-ролевые игры** - применяются как один из ведущих методов обучения. В сочетании с другими методическими приемами их целесообразно использовать при изучении таких разделов, как «Торговля», «Медицинская помощь», «Культура поведения» и др.

Сюжетно-ролевые игры в основном следует проводить на этапе закрепления пройденного материала.

**IV. Календарно - тематическое планирование в 8 классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | | **Дата** |
| **Личная гигиена** | | | | | |
| 1. | Значение косметики, дезинфицирующих средств, для юноши и девушки. | | | 1 |  |
| 2. | Практическая работа. Выбор косметических и дезинфицирующих средств. | | | 1 |  |
| 3. | Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием дезинфицирующих средств. | | | 1 |  |
| 4. | Практическая работа. Протирание кожи лица огуречным лосьоном. | | | 1 |  |
| 5. | Значение здоровья для жизни и деятельности человека. | | | 1 |  |
| 6. | Пагубное влияние табака на здоровье человека. | | | 1 |  |
| **Культура поведения** | | | | | |
| 7. | Культура общения юноши и девушки. | | | 1 |  |
| 8. | Сюжетно-ролевая игра «Первое свидание», «Знакомство». | | | 1 |  |
| 9. | Внешний вид молодых людей. | | | 1 |  |
| 10. | Виды галстуков и способы их завязывания. | | | 1 |  |
| **Питание** | | | | | |
| 11. | Меню. Составление меню на день, неделю. | | | 1 |  |
| 12. | Способы приготовления изделий из теста. | | | 1 |  |
| 13. | Практическая работа. Приготовление песочного печенья. | | | 1 |  |
| 14. | Практическая работа. Приготовление песочного печенья. | | | 1 |  |
| 15. | Пр.р. Выпечка блинов. | | | 1 |  |
| 16. | Пр.р. Выпечка блинов. | | | 1 |  |
| 17. | Заготовка продуктов впрок. Замораживание зелени. | | | 1 |  |
| 18. | Практическая работа. Нарезка зелени для заморозки. | | | 1 |  |
| **Семья** | | | | | |
| 19. | Грудной ребенок в семье. | | | 1 |  |
| 20. | Правила ухода за грудным ребенком. | | | 1 |  |
| 21. | Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек. | | | 1 |  |
| 22. | Практическая работа. Упражнения в купании, одевании и пеленании грудного ребенка. | | | 1 |  |
| **Жилище** | | | | | |
| 23. | Уборка кухни, санузла и ванной комнаты. | | | 1 |  |
| 24. | Химические моющие средства, используемые при уборке. Техника безопасности при работе. | | | 1 |  |
| 25. | Практическая работа. Чистка раковины на кухне. | | | 1 |  |
| 26. | Практическая работа. Мытье кафельных стен и пола на кухне. | | | 1 |  |
| **Одежда и обувь** | | | | | |
| 27. | Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей. | | | 1 |  |
| 28. | Практическая работа. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей. | | | 1 |  |
| 29. | Правила и приемы глажения блузок, рубашек. | | | 1 |  |
| 30. | Практическая работа. Глажение рубашек. | | | 1 |  |
| 31. | Виртуальная экскурсия в химчистку. | | | 1 |  |
| 32. | Моделирование ситуации Подготовка вещей к сдаче в химчистку | | | 1 |  |
| **Средства связи** | | | | | |
| 33. | Телефон. Виды телефонной связи. | | | 1 |  |
| 34. | Правила пользования телефонным справочником. | | | 1 |  |
| 35. | Вызов экстренных аварийных служб.  Правила ведения разговора. | | | 1 |  |
| 36. | Сюжетно-ролевая игра: «Вызов экстренной помощи» . | | | 1 |  |
| 37. | Междугородняя телефонная связь. | | | 1 |  |
| 38. | Виды заказов междугороднего телефонного разговора. | | | 1 |  |
| 39. | Виртуальная экскурсия на переговорный пункт. Ознакомление с видами услуг. | | | 1 |  |
| 40. | Виртуальная экскурсия на переговорный пункт. Уточнение тарифов на телефонные разговоры. | | | 1 |  |
| **Транспорт** | | | | | |
| 41. | Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. | | | 1 |  |
| 42. | Основные автобусные маршруты. Расписание движения. | | | 1 |  |
| 43. | Виртуальная экскурсия на автовокзал. Ознакомление с графиком движения автотранспорта. | | | 1 |  |
| 44. | Виртуальная экскурсия на автовокзал. Ознакомление с работой служб автовокзала. | | | 1 |  |
| **Торговля** | | | | | |
| 45. | Специализированные магазины. Правила поведения в магазине. | | | 1 |  |
| 46. | Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу-консультанту. | | | 1 |  |
| 47. | Экскурсия в магазин «Бытовая техника».  Ознакомление с видом товаров. | | | 1 |  |
| 48. | Экскурсия в магазин «Бытовая техника».  Ознакомление с видом товаров. | | | 1 |  |
| **Медицинская помощь** | | | | | |
| 49. | Первая помощь при несчастных случаях  ( утопление). | | | 1 |  |
| 50. | Сюжетно-ролевая игра: «Оказание первой помощи спасенного из водоема». | | | 1 |  |
| 51. | Солнечный и тепловой удар. Первая помощь. | | | 1 |  |
| 52. | Сюжетно-ролевая игра: « Оказание первой помощи при солнечном ударе». | | | 1 |  |
| **Учреждения, организации и предприятия** | | | | | |
| 53. | Департамент, муниципалитет, их назначение. | | | 1 |  |
| 54. | Префектура, полиция, их назначение. | | | 1 |  |
| **Экономика домашнего хозяйства** | | | | | |
| 55. | Бюджет семьи. Источники доходов. | | | 1 |  |
| 56. | Практическая работа. Определение суммы доходов семьи за месяц. | | | 1 |  |
| 57. | Основные статьи расходов. Обязательные платежи. | | | 1 |  |
| 58. | Практическая работа. Снятие показателей электросчетчика. | | | 1 |  |
| 59. | Практическая работа. Расчет стоимости израсходованной электроэнергии. | | | 1 |  |
| 60. | Расходы на приобретение крупных, дорогостоящих покупок. | | | 1 |  |
| 61. | Практическая работа. Планирование крупных, дорогостоящих покупок. | | | 1 |  |
| 62. | Незапланированные расходы – повышение уровня культуры: покупка книг, посещение кинотеатра и т.д. | | | 1 |  |
| 63. | Сбережения. Значение и способы экономии расходов. | | | 1 |  |
| 64. | Назначение сбережений. Виды хранения сбережений. | | | 1 |  |
| 65. | Виртуальная экскурсия в сбербанк. | | | 1 |  |
| 66. | Виртуальная экскурсия в сбербанк. | | | 1 |  |
| 67. | Итоговое повторение | | |  |  |
| 68. | **Промежуточная аттестация в форме тестирования** | | |  |  |
| **Итого:**  **68 ч.** |  | | |  |  |