

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
Озерновская средняя общеобразовательная школа № 3  
(МАОУ Озерновская СОШ № 3)

«Согласовано»

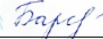
заместитель директора по УВР  
МАОУ Озерновская СОШ № 3

 Барсамова Н.Ю.

«Утверждено»

Директор

МАОУ Озерновская СОШ № 3

 Языкина Г.В.

Приказ № 98/1 - ОД от  
«01» сентября 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ**  
**Гришиной Александры Викторовны**

Предмет	Основы социальной жизни
Класс	5 класс (обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)вариант 1)
Учебный год	2023 - 2024

пос. Озерновский, 2023г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Основы социальной жизни» рассчитана на социализацию обучающихся 5 класса МАОУ Озерновская СОШ № 3 коррекционной школы VIII типа, разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Основной адаптированной образовательной программы основного общего образования МАОУ Озерновская СОШ № 3 на 2023-2028гг.

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания Озерновская СОШ № 3

Программа включает теоретические и практические занятия. Предусматриваются практические работы и упражнения.

При составлении программы учтены принципы повторяемости пройденного учебного материала и постепенности ввода нового.

Преподавание базируется на знаниях, получаемых обучающимися на уроках математики, окружающего мира и трудовому обучению.

В процессе обучения школьники знакомятся с необходимыми им навыками самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомятся с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придется 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. Приобретают навыки владения столовыми приборами и бытовыми приспособлениями, узнают правила ухода за ними. Составлять план работы, планировать последовательность выполнения трудовых операций, оценка результатов своей и чужой работы также входят в программу обучения.

Большое внимание уделяется технике безопасности. Формирования умений пользоваться нагревательными электрическими и механическими бытовыми приборами и приспособлениями, колющими и режущими инструментами, а также навыков обращения со стеклянной посудой, кипятком и т.д. Необходимо постоянно приучать детей к соблюдению санитарно-гигиенических требований во время выполнения различных практических работ, доводя их до навыка.

Перечень тем программы не является строго обязательным. Учитель исходя из материально-технической базы школы и уровня подготовленности обучающихся вправе заменять темы. Время на изучение тем не регламентируется по аналогичным причинам. Для успешного обучения по данной программе школе необходимо иметь хорошо оснащенную мастерскую.

**Цель:** Подготовка обучающихся правилам ведения хозяйства, практическим умениям, связанным с самообслуживанием и с обслуживанием членов семьи, заложить основы нравственного поведения, норм этики в ближайшем (семейном) окружении.

**Задачи:**

формирование доступных школьникам знаний которые подготовят к самостоятельной жизни.

- формировать у обучающихся устойчивое положительное отношение к труду.
- использовать современные педагогические технологии.
- систематически развивать умственную сферу обучающихся.
- развивать организационные умения обучающихся.
- развитие у обучающихся умений ориентироваться в трудовом задании, планировать последовательность действий, выполнять и контролировать ход работ;
- воспитание у обучающихся устойчивого положительного отношения к труду и формирование необходимых в повседневной деятельности качеств личности, чувства коллективизма, ответственности за порученное дело, добросовестности, честности, готовности помочь товарищу, работать на общую пользу.

На занятиях обучающиеся овладевают навыками, которые подразделяются на несколько групп.

**I группа-** Самостоятелен в пределах квартиры, во вне нуждается в постоянной помощи;

**II группа-** Самостоятелен в решении простейших социально-бытовых проблем, в более сложных случаях нуждается в помощи со стороны.

**III группа-** Самостоятелен в решении основных социально-бытовых проблем, нуждается в помощи только в особо сложных критических обстоятельствах.

На каждом занятии необходимо работать над трудовыми умениями и навыками, входящими во все группы или хотя бы в одну из них.

Воспитательная направленность трудового обучения осуществляется в ходе целенаправленной работы учителя по формированию совокупностей ценностных качеств личности: трудолюбия и уважения к людям труда, ответственности и дисциплинированности, чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи, бережного отношения к общественной собственности, родной природе. Воспитание школьников организуется в процессе их трудовой деятельности, с использованием разъяснения и убеждения, бесед и демонстраций, примеров правильного отношения к труду, оценки состояния окружающей среды, практических заданий и общественных поручений.

Предметом осуждения является брак в работе, неэкономное расходование материалов, сломанный инструмент, случай нарушения правил безопасности труда, дисциплины и др.

В целях воспитания рекомендуется применять на уроках коллективные формы труда, обеспечивать взаимопомощь, взаимный контроль, совместное обсуждение результатов работы.

Коррекционная направленность обучения предполагает дополнительные, наряду с основными, задачи:

- планомерное и систематическое наблюдение за психофизическим развитием обучающихся;

- обучение обучающихся ориентировке в трудовом задании и постоянное совершенствование этих навыков;

- постепенное и целенаправленное обучение обучающихся самостоятельному планированию работы, контролю и отчету о ней;

- систематические упражнения по освоению и закреплению трудовых умений и навыков;

- связь теоретических знаний с практической работой;

- совершенствование умственных действий, направленных на внутреннюю организацию процесса труда и самоконтроля своих действий;

- повышение работоспособности и выносливости учеников;

- раскрывать причинно-следственные связи явлений природы на доступном обучающимся уровне и расширять их кругозор.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся**

5 класса

### **Обучающиеся должны знать:**

#### **Личная гигиена**

**знать:** последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета, периодичность и правила чистки ушей, правила освещенности рабочего места, правила охраны зрения при чтении и просмотре телепередач, работы за компьютером, о вреде курения.

**Уметь:** совершать вечерний туалет в определенной последовательности, выбирать прическу и причесывать волосы, стричь ногти на руках и ногах, стирать индивидуальные вещи и содержать их в чистоте, беречь зрение, корректно отказаться от предлагаемых первых папирос, глотка алкоголя, проявив силу воли.

#### **Одежда и обувь**

**знать:** виды одежды и обуви, их назначение, правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов.

**Уметь:** различать одежду и обувь в зависимости от их назначения, подбирать одежду и обувь, головной убор по сезону, сушить и чистить одежду, подготавливать одежду и обувь к хранению, подбирать крем и чистить кожаную обувь.

#### **Питание**

**знать:** значение питания, правила безопасной работы режущими инструментами, виды блюд, не требующих тепловой обработки, правила сервировки стола, правила мытья посуды и уборки помещения.

**Уметь:** прочитать рецепт блюда, подобрать продукты для его изготовления, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи, строго соблюдать правила безопасной работы режущими инструментами.

#### **Семья**

**знать:** родственные отношения в семье, состав семьи, имена, отчества, фамилии и возраст их.

**Уметь:** записать имя, отчество, фамилию членов семьи, выполнять правила поведения в семье.

#### **Культура поведения**

**знать:** требования к осанке при ходьбе, в положении сидя и стоя, правила поведения при встрече и расставании, формы обращения с просьбой, вопросом, правила поведения за столом.

**Уметь:** следить за своей осанкой, принимать правильную позу в положении сидя и стоя, следить за своей походкой, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами, салфеткой, красиво и аккуратно принимать пищу, правильно вести себя при встрече и расставании, вежливо обращаться с просьбой, вопросом.

### **Жилище**

**знать:** виды жилых помещений в городе и селе и их различие, почтовый адрес своего дома и школы-интерната.

**Уметь:** писать адрес на почтовых открытках, на почтовых конвертах, соблюдать порядок на рабочем столе и во всем жилом помещении.

### **Транспорт**

**знать:** основные транспортные средства, рациональный маршрут проезда до школы-интерната, правила дорожного движения, дорожные знаки.

**Уметь:** соблюдать правила поведения в общественном транспорте, соблюдать правила дорожного движения, различать знаки дорожного движения.

### **Торговля**

**знать:** виды магазинов, назначение продуктовых магазинов, их отделы, содержание продукции, правила поведения в магазине, правила покупки товаров, стоимость хлебных, молочных продуктов, круп, некоторых овощей и фруктов.

**Уметь:** выбирать необходимые продукты питания с учетом срока годности, оплатить, проверить чек и сдачу, культурно разговаривать с продавцом.

## **Календарно-тематическое планирование (учебно-тематический план)**

### **5 класс**

№.	Наименование разделов и тем	Количество часов				Дата
		Всего	Теоретические занятия	Лабораторные, практические занятия, экскурсии и др.	Контрольные занятия	
<i>И четверть</i>						
1	Вводное занятие	1	1			

<b>Тема: «Личная гигиена».</b>						
1.2	Выполнение гигиенических процедур	1	1	1		
1.3	Личные вещи.	1	1	1		
1.4	Уход за руками и ногами.	1	1	1		
1.5	Уход за зубами.	1	1	1		
1.6	Уход за зубами.	1	1	1		
1.7	Гигиена зрения.	1	1	1		
1.8	За волосами.	1	1		<i>1</i>	
<b>Четверть</b>						
1.9	Курение и здоровье.	1	1	1		
1.10	Алкоголь и здоровье.	1	1	1		
<b>Тема: «Одежда и обувь».</b>						
2.11	Одежда, головные уборы, обувь и их назначение.	1	1	1		
2.12	Правила и приёмы ухода за одеждой и головными уборами.	1	1	1		
2.13	Правила и приёмы ухода за обувью.	1	1	1		
<b>Тема: «Культура поведения».</b>						

3.14	Осанка.	1	1	1		
3.15	Формы обращения к старшим и сверстникам.	1	1		<i>I</i>	
<b><i>Шчетверть</i></b>						
3.16	Правила поведения за столом.	1	1	1		
<b><i>Тема: «Семья».</i></b>						
4.17	Семья, родственные отношения.	1	1	1		
4.18	Взаимоотношения всех членов семьи.	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b><i>Тема: «Жилище».</i></b>						
5.19	Виды жилья, виды жилищных помещений.	1	1	1		
5.20	Обычаи и обряды семьи.	1	1	1		
5.21	Организация рабочего места школьника.	1	1	1		
<b><i>Тема: «Торговля».</i></b>						
6.22	Виды торговых предприятий.	1	1	1		
6.23	Правила приобретения продовольственных товаров.	1	1	1		
6.24	Маркировка продовольственных товаров.	1	1	1		
<b><i>Тема: «Питание».</i></b>						



7.25	Значение питания в жизни человека.	1	1		1	
<b><i>VI четверть</i></b>						
7.26	Состав продуктов питания.	1	1	1		
7.27	Место приготовления пищи.	1	1	1		
7.28	Кухонная посуда и приспособления.	1	1	1		
7.29	Напитки. Приготовление чая.	1	1	1		
7.30	Приготовление бутербродов.	1	1	1		
7.31	Приготовление пищи из овощей.	1	1	1		
7.32	Блюда из яиц.	1	1	1		
7.33	Сервировка стола к завтраку.	1	1	1		
7.34 7.35	Обобщающий урок по теме: « ПИТАНИЕ».	1	1		1	
	<b>Итого</b>	35	35	<b>31</b>	<b>4</b>	

## Содержание программы учебного предмета

### I четверть

#### *Вводное занятие*

Беседа о соблюдении правил техники безопасности в кабинете.  
Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях.

#### **Практические работы**

Выполнение утреннего туалета: мытье рук, лица, шеи, ушей, чистка зубов, причёсывание волос. Выполнение вечернего туалета. Чистка ушей. Чистка и

сушка повседневной одежды, верхней одежды, обуви

## **II четверть** **Практические работы**

Изготовление знаков дорожного движения, встречающихся недалеко от школы.

## **III четверть** **Практические работы**

Заполнение почтового адреса на открытках.

## **IV четверть** **Практические работы**

Приготовление бутербродов, салата, винегрета, яичницы, варка яиц, заваривание чая, сервировка стола к завтраку. Чистка и мытье кухонных принадлежностей и посуды.

### **Перечень учебно-методических средств обучения**

#### **1. Литература**

**Основная:** адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

#### **Дополнительная:**

1. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида 5-9 классы сборник 2 Мирский С. Л., Журавлев Б. А., Иноземцева Л. С., Ковалева Е. А., Васенков Г. В.. Под редакцией Воронковой В. В. – Москва «Владос» - 2011.
2. Социально бытовая ориентировка, 5 класс: поурочные планы по программе В.В. Воронковой, С.А Казаковой/ авт.сост. Л.А. Бабушкина, М.В. Ковтонюк, З.А. Стульнева.- Волгоград: Учитель, 2013.
3. *Львова, С. А.* Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы : пособие для учителя / С. А. Львова. - М.: ВЛАДОС, 2005.
4. С.А.Львова «Социально-бытовая ориентировка» 5-9 классы развернутое тематическое планирование; издательство «Учитель» 2012 года.
5. В.В. Воронкова, С.А. Казакова «Социально-бытовая ориентировка» учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида: ВЛАДОС, 2010.
6. А.Г.Галле, Л.Л. Кочетова «Тетрадь по обслуживающему труду» ( для

учащихся коррекционных школ VIII вида) Изд. Аркти 2009 год. 6-9 классы.

7. А.А. Хилько, М.Е.Ермошенко, А.Д. Смирнова « Преподавание социально-бытовой ориентировки» в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы : пособие для учителя. Санкт-Петербург Филиал издательства « Просвещение» 2006г.

8. С.А.Львова « Справочник выпускника» в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида.

9.Т.А. Девяткова, Л.Л. Кочеткова, А.Г. Петрикова, Н.М. Платонова, А.М. Щербакова.«Социально-бытовая ориентировка» учащихся 5-9 классов в специальной ( коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида: ВЛАДОС, 2008

## **2. Учебно – дидактическое обеспечение.**

### **Наглядные пособия:**

- 1)Дорожные знаки.
- 2)Состав продуктов питания.
- 3)Сервировка стола.
- 4)Осанка.
- 5)Одежда, головные уборы, обувь.
- б) Семья.

### **Инструкции по технике безопасности:**

- 1)Правила безопасной работы при работе с электроприборами.
- 2)Правила безопасной работы при режущими инструментами.
- 3)Правила безопасной работы при работе в мастерской.
- 4)Правила безопасной работы на уроках СБО.

### **Технологические карты:**

- 1)Заваривание чая.
- 2)Приготовление бутербродов.
- 3)Нарезка овощей.
- 4)Индивидуальные технологические карты по теме ПИТАНИЕ

**Контрольно-измерительный материал**  
**Раздел «Личная гигиена» 5 класс**

<b>Задание: прочитай вопрос и расставь стрелки.</b>		
<b>Что может быть общим?</b>		<b>Что должно быть личным?</b>
	Полотенце для рук	
	Расческа	
	Крем для рук	
	Носовой платок	
	Полотенце для ног	
	Туалетное мыло	
	Зубная паста	
	Шампунь	
	Крем для лица	
	Мочалка	
	Туалетная бумага	
	Зубная щетка	

**Уход за ушами**  
перфокарта

<b>Уход за ушами</b>	<b>Слушать громкую музыку</b>	<b>Мыть уши каждый день</b>	<b>Ковырять в ушах спичкой</b>	<b>Чистить уши ватной палочкой</b>	<b>Кричать в ухо другому человеку</b>
<b>Можно</b>					
<b>Нельзя</b>					

**Уход за волосами**

<p><b>Вопрос: чем расчесывают волосы?</b>  <b>Ответ:</b></p>
--

**Задание: напиши название средства для мытья волос.**

Ответ:

## ОБОБЩЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО РАЗДЕЛА «ОДЕЖДА И ОБУВЬ»

### ТЕСТ

Выбери и отметь галочкой, что понадобится для стирки белья	1) таз 2) крем 3) холодная вода 4) тёплая вода 5) мыло туалетное, мыло хозяйственное
Запиши, какого этапа для стирки не хватает	1) налей в таз теплую воду 2) 3) замочи вещи 4) поменяй моющий раствор 5) 6) тщательно прополощи 7)
Обозначь цифрами порядок утюжки	Приготовь гладильную доску, утюг Установи ручку терморегулятора на нужный показатель Сложи бельё аккуратно Проверь состояние подошвы и шнура утюга Прогладь бельё Убери рабочее место
Как называются способы пришивания пуговиц	
Почему надо ухаживать за одеждой	1) чтобы выглядеть опрятно 2) за вещами не надо ухаживать

**Виды одежды и головных уборов, их назначение.**

**Задание.**

**Задание: Определи назначение одежды, обуви и расставь стрелки.**

Виды одежды	Стрелки	Назначение
Повседневная		Для занятия спортом, прогулок
Праздничная		Для школы, прогулок
Спортивная		Для дома
Домашняя		Для праздников, вечеринок

Время года Вид одежды	Лето	Весна	Зима	Осень
Летняя				
Зимняя				
Демисезонная				

#### Тестирование по разделу «Одежда и обувь»

Прочитай вопрос	Отметь нужный вариант ответа
Что такое мода?	Искусство выбирать одежду Часть речи Название одежды
Что делать, если у джинсов протерлась ткань на коленях?	Сделаю из них шорты Поставлю декоративную заплату Выброшу Свой ответ
Что делать с пятном от вишни?	Поставить на него заплату Постараться вывести Такую вещь носить не буду
Как определить свой размер одежды?	В магазине перемерять много вещей, а у той, которая подойдет, посмотреть размер. Снять мерки Узнать у мамы
Что делать если любимые летние брюки стали короткими?	Пришью отвороты Не стану носить Свой ответ
Что делать, если рукава блузки стали короткими?	Не буду носить Обрежу и буду носить с короткими рукавами

Тестирование по разделу «Питание»

Прочитай вопрос	Отметь нужный ответ
Что такое диетическое питание?	Это специально установленный режим питания для больных людей Название блюда Свой ответ
Выберете диетические блюда	Молочный суп Жареное мясо Котлеты паровые Вареное куриное мясо Напишите своё блюдо
Ясельный возраст - это	От 3 лет до 4 лет От 1 года до 3 лет От 0 до 1 года
Что такое национальное блюдо?	Название блюда Блюдо основное для какой-либо страны
При сервировке праздничного стола должно быть ...	Красивая скатерть Украшений не надо Поставить вазу с цветами Заранее ставить столовую посуду

Классификация праздников	Пример
Профессиональные	
Календарно-бытовые	
Христианские	
Семейные	

--	--

### Анкета «Хороший ли Вы сын или дочь?»

Вопрос	Вариант ответа
Вам приходится неожиданно задержаться в школе, на прогулке или внезапно уйти из дома	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вы об этом сообщаете родителям (запиской, по телефону, через друзей)</li> <li>• Придётся объясняться, когда приду</li> </ul>
Родители заняты делами	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вас отправляют погулять, чтобы не мешались</li> <li>• Вас привлекают к помощи</li> </ul>
Можете ли вы сразу назвать дни рождения ваших родных	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Да</li> <li>• Нет</li> </ul>
Известно ли Вам, какая вещь срочно необходима матери или отцу и когда они собираются её приобрести?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Да</li> <li>• Нет</li> </ul>
Вы выполняете какую-нибудь работу «от себя», по своей инициативе (например, вас попросили протереть пол в прихожей, а вы ещё и всю обувь привели в порядок)?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Да</li> <li>• Нет</li> </ul>
Мама угощает Вас конфетой, пирожным. Всегда ли вы проверяете, досталось ли вкусное взрослым?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Да</li> <li>• Нет</li> </ul>
У родителей выдался свободный вечер. Они собираются в гости или кино	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вы просите их никуда не ходить</li> <li>• Просите взять и вас</li> <li>• Спокойно к этому относитесь</li> </ul>
У вас дома гости	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Родным приходится напоминать вам, не мешать взрослым, не вмешиваться в их разговор</li> <li>• Уходите к друзьям или в свою комнату</li> </ul>



Стесняетесь ли Вы подать маме пальто в гостях, в музее	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Она сама одевается</li> <li>• Помогаете всегда</li> </ul>
--	--

## Семья

### Тест

Вопросы	Варианты ответа
Что такое семья?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Это союз лиц, основанный на браке или родственных отношениях.</li> <li>2. Это случайные люди.</li> </ol>
С какого возраста можно вступать в брак?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. С 14 лет.</li> <li>2. С 20 лет.</li> <li>3. С 18 лет.</li> </ol>
Какие обязанности могут быть у Вас в семье?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уборка дома.</li> <li>2. Игры с младшими в семье.</li> <li>3. Покупки мебели, вещей.</li> </ol>
Что такое семейный бюджет?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Это расходы.</li> <li>2. Это доходы.</li> <li>3. Это доходы и расходы.</li> </ol>
Перечислите доходы своей семьи	
Перечислите расходы своей семьи	
Что такое досуг?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Это праздник.</li> <li>2. Это свободное время от работы и учёбы.</li> </ol>
Какие традиции есть в вашей семье?	

## Косметический ремонт

Правила	Краткое объяснение
Бережно относится к зданиям	
Аккуратно выносить мусор	
Бережное пользование лифтом	
Своевременный ремонт квартиры	
Уборка на лестничной площадке или возле дома	
Косметический ремонт квартиры	

Ведро для мытья пола	Веник	Ведро для мусора	Салфетка влажная или сухая	Тряпка для пола	Совок	Щетка
<b>О</b>	<b>П</b>	<b>Р</b>	<b>Я</b>	<b>К</b>	<b>О</b>	<b>Д</b>

1. Сначала возьми ..... и подмети пол.
2. Собери мусор в .....
3. Положи его в .....
4. Возьми ..... и протри пыль.
5. Вымой батареи с помощью .....
6. Для мытья полов налей воду в .....
7. Протри пол .....