

Пояснительная записка

Программа по предмету «Основы социальной жизни» для учащихся 5 – 9 классов разработана на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 № 1026 (далее – ФАООП УО). Предмет ОСЖ входит в образовательную область «Человек и общество».

Актуальность и значимость программы

Цель учебного предмета ОСЖ - практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни, трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Основные задачи, которые призваны решать этот учебный предмет, состоит в следующем:

- расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;
- формирование и развитие навыков самообслуживания, 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.

На уроках ОСЖ используются различные технологии: коррекционно-развивающая, здоровьесберегающая, игровая, технология сотрудничества, элементы проектной деятельности.

Основными формами и методами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно – ролевые игры, беседы. Широко используются наглядные средства обучения, демонстрация кинофильмов, компьютерных презентаций и др. В программе отводится место экскурсиям. Они проводятся в магазины, в отделения связи, на транспорт, в различные учреждения.

Распределение часов по учебному плану

Количество учебных часов разработано в соответствии с принятым школой учебным планом. Программой предусмотрены часы для повторения и закрепления изученного материала.

На изучение предмета в 5 классе отводится 68 часов в год:

В 6 классе 68 часов в год:

В 7 классе 68 часов в год:

В 8 классе 68 часов в год

В 9 классе 68 часов в год:

Ведущий принцип обучения – коррекционная направленность деятельности, использование методов и приемов, исправляющих недостатки общего, речевого и нравственного воспитания.

Основные направления коррекционно-развивающей работы

1. Совершенствование движений и сенсорного развития:
 - развитие мелкой моторики и пальцев рук;
2. Коррекция отдельных сторон психических действий:
 - развитие зрительного восприятия и узнавания;
 - развитие зрительной памяти и внимания;
 - формирование обобщённых представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);
 - развитие пространственных представлений и ориентации;
 - развитие представлений о времени;
 - развитие слуховой памяти и внимания;
3. Развитие основных мыслительных операций:
 - навыки соотносительного анализа;
 - навыки группировки и классификации (на базе овладения основными родовыми понятиями);
 - умение работать по словесному и графическому плану;
 - умение планировать деятельность;
4. Развитие различных видов мышления:
 - развитие наглядно-образного мышления;
 - развитие словарно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями, событиями).
5. Коррекция нарушений в развитии эмоционально – личностной сферы.
6. Расширение представлений об окружающем и обогащение словаря, развитие речи.

Планируемые результаты 5 класс

Академические знания	
Учащиеся научатся	Получат возможность научиться
в теме «Личная гигиена» определять последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета; правила освещенности рабочего места; правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач; правила ухода за кожей рук, ног; определять требования к осанке; находить аргументы о вреде курения и алкоголя.	совершать утренний и вечерний туалет в определенной последовательности, стирать носовой платок, носки; беречь зрение; следить за своей осанкой, за своей походкой, жестикуляцией; корректно отказаться от предлагаемых первых папирос, глотка алкоголя, проявив силу воли.
в теме «Одежда и обувь» определять виды одежды, обуви и их назначение, правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстильных).	различать одежду и обувь в зависимости от их назначения; по сезону; сушить и чистить одежду; подготавливать одежду и обувь к хранению; подбирать крем и чистить кожаную обувь; стирать индивидуальные личные вещи.
в теме «Питание» определять значение питания; правила безопасной работы режущими инструментами; виды блюд, не требующих тепловой обработки; правила сервировки стола; правила мытья посуды и уборки помещения. Определять виды торговых предприятий, их значение, продуктовые магазины и их отделы, виды товаров, срок	читать рецепт блюда, подобрать продукты для его изготовления; нарезать хлеб, сырые и вареные овощи; строго соблюдать правила безопасной работы режущими инструментами. Выбирать необходимые продукты питания с учетом срока годности; оплатить и проверить чек и сдачу; культурно вести себя с работниками торговли.

годности и стоимость, хранение.	
в теме «Семья» определять родственные отношения в семье; состав семьи, имена, отчества, фамилии и возраст их.	записывать имя, отчество, фамилию членов семьи; выполнять правила поведения в семье.
в теме «Жилище» определять виды жилых помещений в городе и селе и их различие, почтовый адрес своего дома и школы, правила организации рабочего места.	писать адрес на почтовых открытках, конвертах, переводах, телеграмме, почтовом переводе; соблюдать порядок на рабочем столе и во всем жилом помещении
в теме «Транспорт» определять основные транспортные средства, имеющиеся в городе; наиболее рациональный маршрут проезда до школы, количество времени, затраченное на дорогу, правила передвижения на велосипеде	соблюдать правила поведения в общественном транспорте; соблюдать правила дорожного движения; различать знаки дорожного движения, встречающиеся на пути из дома и обратно.

Планируемые результаты 6 класс

Академические знания	
Учащиеся научатся	Получат возможность научиться
в теме «Личная гигиена» определять правила закаливания организма; приемы обтирания и мытья ног; правила соблюдения личной гигиены во время физкультурных занятий и походов; о вреде токсических веществ;	закаливать свой организм; соблюдать правила личной гигиены дома, в школе, во время походов, экскурсий; отказаться от соблазна испробовать токсические вещества, проявив силу воли, настойчивость;
в теме «Одежда и обувь» определять санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами; правила стирки изделий из хлопчатобумажных тканей; Определять магазины промышленных товаров и их отделы, порядок приобретения товара и хранения чека для возможности обмена, предусмотренного правилами торговли;	пришивать пуговицы, крючки, петли, вешалки; зашивать одежду по распороченному шву; подшивать платье, брюки, рубашки; подбирать моющие средства для стирки изделий из х/б тканей, гладить их; Выбрать нужный товар; выяснить срок гарантии на его использование; хранить чек в течение срока гарантии на товар; вернуть товар, не отвечающий желанию покупателя;
в теме «Питание» определять способы выбора доброкачественных продуктов; приготовления каши, заварки чая, варки яиц разного состояния; способы хранения продуктов и готовой пищи; определять правила составления рецепта блюда;	пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдать правила безопасности; приготовить кашу, заварить чай; составить рецепт блюда; вымыть, вычистить посуду;
в теме «Семья» определять свои права и обязанности в семье; собирать информацию о месте работы, должности, членов семьи; определять правила поведения в зрелищных и культурно-просветительских учреждениях; способы ведения разговора со старшими, сверстниками;	рассказать о месте работы родителей, занимаемой должности и продуктивной их деятельности; выполнять определенные обязанности в семье; культурно вести себя в театре, клубе, залах музея, читальном зале; тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками;
в теме «Жилище» определять гигиенические требования к жилому помещению; правила и последовательность проведения сухой и влажной уборки помещения; правила пользования и правила Т/Б при работе электропылесосом;	производить сухую и влажную уборку помещения; чистить ковры, книжные полки, батареи электропылесосом; чистить мебель; соблюдать правила безопасной работы с электроприборами и химическими средствами;
в теме «Транспорт» определять виды междугородного транспорта; стоимость проезда на всех видах городского транспорта; порядок приобретения билетов;	выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу; ориентироваться в расписании движения пригородных поездов; определять направление;
в теме «Средства связи» определять основные средства связи; виды почтовых отправлений; стоимость почтовых услуг при отправке писем, телеграмм;	находить индекс почтового отделения по справочнику; записать адрес на конверте; составить текст телеграммы; заполнить телеграфный бланк, подсчитывать стоимость телеграммы;
в теме «Охрана здоровья» определять способы вызова врача на дом; меры по предупреждению глистных заболеваний; функции основных врачей-специалистов; состав и инструкции к применению	записаться на прием к врачу; вызвать врача на дом; в экстренных случаях врачей «скорой помощи»; приобрести лекарство в аптеке; соблюдать правила личной гигиены;

некоторых лекарственных средств домашней аптечки, о возможном вреде самолечения;	
в теме «Учреждения, организации и предприятия» определять виды детских учреждений, их назначение и адреса;	обращаться к работникам центров досуговой деятельности; правильно вести себя на занятиях, в игротеке, в читальном зале; соблюдать правила поведения в школе, и других общественных местах;

Планируемые результаты 7 класс

Академические знания	
Учащиеся научатся	Получат возможность научиться
в теме «Личная гигиена» определять правила личной гигиены девушки и юноши; виды косметических салфеток; тип кожи и волос; правила ухода за кожей лица и волосами;	определять тип кожи и волос; подбирать мыло и шампунь, средства от перхоти и выпадения волос; правильно ухаживать за лицом и волосами;
в теме «Одежда и обувь» определять особенности стирки белого и цветного белья; правила пользования моющими средствами; устройство стиральной машины и правила пользования ею; санитарно-гигиенические требования и правила ТБ при ремонте одежды; особенности глажения постельного белья, полотенец; назначение прачечной; определять назначение универсама, отделы магазинов и их назначение; порядок приобретения товаров, стоимость некоторых из них;	ремонттировать разорванные места одежды; стирать белье вручную и с помощью стиральной машины; гладить одежду и белье; находить нужные товары в отделах магазина; приобретать товары с учетом необходимости в потребности и их финансовыми возможностями;
в теме «Питание» определять виды питания и их особенности; значение первых и вторых блюд; правила безопасности при использовании механических и электрических бытовых приборов при приготовлении пищи;	пользоваться механическими и электробытовыми приборами; приготовить первое и второе блюд по рецепту из доступных по цене продуктов; составить меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю;
в теме «Семья» определять правила ухода за младшими детьми; различие тихих и подвижных игр, сказки, песенки; определять правила поведения при встрече и расставании, правила поведения в гостях, при вручении и приеме подарков;	ухаживать за младшими детьми; объяснять детям правила игр и играть с ними в тихие и подвижные игры; помогать младшим при уборке игрушек; рассказывать им сказки, петь детские песенки; культурно вести себя в гостях; выбирать подарки; изготавливать простые сувениры; вручать и принимать подарки;
в теме «Жилище» определять последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения; виды моющих средств, правила ухода за мебелью в зависимости от ее покрытия; определять названия растений, наиболее приспособленных к выращиванию в комнатных условиях, их значение и технологию выращивания;	убирать жилое помещение; мыть зеркала и стекла; ухаживать за полом в зависимости от покрытия, используя химические средства; выращивать растения, в комнатных условиях;
в теме «Транспорт» определять функции железнодорожного транспорта, основных служб и их назначение, типы вагонов, сроки и стоимость билетов, основные маршруты; правила безопасной поездки на железнодорожном виде транспорта, правила хранения багажа;	пользоваться расписанием; обращаться за справкой в справочное бюро, определять стоимость проезда; покупать билет; выполнять правила безопасности при поездке на железнодорожных видах транспорта; пользоваться камерой хранения багажа;
в теме «Средства связи» определять виды почтовых отправлений; перечень предметов, посылаемых бандеролью, посылкой; максимальный вес почтовых отправлений; виды и способы упаковок;	заполнять бланк на отправку бандеролей, посылки; составлять описание посылаемых предметов; упаковывать бандероль, посылку в твердую упаковку; определять стоимость почтовых отправлений;
в теме «Охрана здоровья» определять меры по предупреждению переломов; виды доврачебной помощи; правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях, различных видах травм; лекарственные травы и их назначение;	использовать лекарственные растения при оказании первой помощи; готовить отвары и настои из лекарственных трав; оказывать первую помощь при различных видах травм; оказывать первую доврачебную помощь при повышенной температуре;
в теме «Учреждения, организации и предприятия» определять местонахождение ближайшего промышленного или сельхозпредприятия; название цехов, отделов, рабочих специальностей; виды выпускаемой продукции;	обращаться с вопросами и просьбами к работникам предприятий и учреждений;

Планируемые результаты 8 класс

Академические знания	
Учащиеся научатся	Получат возможность научиться
<p style="text-align: center;">в теме «Личная гигиена»</p> соблюдать правила ухода за кожей лица, приёмы нанесения косметических средств на лицо, шею, руки	правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног, использовать подручные средства к имеющимся косметическим средствам
<p style="text-align: center;">в теме «Одежда и обувь»</p> соблюдать правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей; правила и последовательность глажения белья; виды предприятий по химической чистке одежды, предоставляемые услуги	Стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, гладить рубашки и блузки
<p style="text-align: center;">в теме «Питание»</p> соблюдать правила и способы заготовки продуктов впрок. определять виды рынков и их отличия от магазина, правила поведения и права покупателя на рынке, цены на основные овощи, фрукты и промышленные товары	подготавливать овощи, делать заготовки впрок. выбирать месторасположение нужных товаров, выбирать продукцию в соответствии с её качеством, количеством, цены
<p style="text-align: center;">в теме «Семья»</p> соблюдать правила ухода за грудным ребёнком, санитарно - гигиенические требования к содержанию детской посуды, постельки, игрушек соблюдать правила поведения юноши и девушки при встрече, знакомстве и расставании, требования к внешнему виду	купать, одевать, пеленать ребёнка, содержать в порядке его вещи культурно и вежливо вести себя при знакомстве в общественных местах, выбирать косметические средства, украшения, причёску, одежду, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности
<p style="text-align: center;">в теме «Жилище»</p> определять правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванной комнаты; моющие средства для уборки; санитарно – гигиенические требования к данным помещениям	мыть кафельные стены, чистить раковины, пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам, используемым при уборке кухни и санузла
<p style="text-align: center;">в теме «Транспорт»</p> определять основные автобусные маршруты, водного транспорта, правила безопасной поездки	покупать билет, пользоваться расписанием, обращаться за справкой, выполнять правила безопасности при поездках на автомобильном и водном видах транспорта
<p style="text-align: center;">в теме «Средства связи»</p> определять виды телефонной связи, правила пользования, периодичность оплаты, виды междугородней связи и способы её осуществления	кратко объяснять причину звонка по телефону, получать справку, узнавать время, культурно и вежливо разговаривать по телефону
<p style="text-align: center;">в теме «Охрана здоровья»</p> определять меры по предупреждению несчастных случаев в быту, правила и приёмы оказания первой медицинской помощи	оказывать первую помощь при несчастном случае: промывание предполагаемой раны, наложение повязки, при ожоге, обморожении, спасённому из водоема
<p style="text-align: center;">в теме «Учреждения, организации и предприятия»</p> определять адрес и отделы местной префектуры, куда и к кому обращаться в случае необходимой помощи	Обращаться с вопросами и просьбами к работникам префектуры и других учреждений

Планируемые результаты 9 класс

Академические знания	
Учащиеся научатся	Получат возможность научиться
<p style="text-align: center;">в теме «Одежда и обувь»</p> размеры своих одежды и обуви; гарантийные сроки носки; способы обновления одежды с помощью мелких деталей; средства выведения пятен в домашних условиях; санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе со средствами выведения пятен; правила стирки изделий из тюля, трикотажа;	пользоваться журналом мод; подбирать одежду и обувь в соответствии с индивидуальными особенностями; рационально выбирать товары, учитывая их назначение и собственные возможности; выводить пятна на одежде разными средствами; стирать изделия из тюля и трикотажа;
<p style="text-align: center;">в теме «Семья»</p> основные виды семейных отношений, формы организации досуга и отдыха в семье; семейные традиции; о морально-	анализировать различные семейные ситуации и давать им правильную оценку, оказывать внимание, поддержку, посильную помощь нуждающемуся

этических нормах взаимоотношений в семье; обязанности, связанные с заботой о детях; правила поведения в обществе; правила приема гостей (правила хозяев при встрече, расставании, во время визита);	члену семьи; активно включаться в организацию досуга и отдыха в семье; поддерживать и укреплять семейные традиции;
в теме «Жилище» правила расстановки мебели в квартире (с учетом размера, особенностей площади, назначения комнат, наличия мебели); требования к подбору занавесей, светильников и других деталей интерьера; правила сохранения жилищного фонда;	расставлять мебель в квартире (на макете); подбирать детали интерьера;
в теме «Транспорт» основные маршруты самолетов; службы аэровокзала; стоимость проезда; порядок приобретения и возврата билета; правила посадки в самолет; правила, поведения в аэропорту; правила безопасности во время полета самолетом;	ориентироваться в расписании; определять маршрут и выбирать транспортные средства; выполнять правила безопасности во время полета и правила поведения в аэропорту;
в теме «Средства связи» виды денежных переводов, их стоимость; виды и значение связи (сотовая, компьютерная, факс, пейджер), стоимость услуг по каждому виду связи;	заполнить почтовый и телеграфный перевод; подсчитать стоимость денежных отправок;
в теме «Охрана здоровья» способы распространения инфекционных заболеваний, в том числе и кишечных; меры по предупреждению инфекционных заболеваний; правила и приемы ухода за больным; условие освобождения от работы: по болезни или для ухода за больным;	предупреждать инфекционные заболевания; строго выполнять правила ухода за больным (измерять температуру, умыть, переодеть, кормить больного; ставить горчичники);
в теме «Учреждения, организации и предприятия» учреждения и отделы по трудоустройству; местонахождения и названия предприятий, где требуются рабочие по специальностям, изучаемым в школе; виды документов, необходимых для поступления на работу; правила перехода с одной работы на другую; перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию;	обращаться в отделы кадров учреждений для устройства на работу; составлять деловые бумаги (заявление различного содержания, автобиографию; анкету; расписку, докладную записку);
в теме «Питание» значение диетического питания, особенность и важность сервировки праздничного стола.	составлять меню диетического питания на день, меню праздничного стола, выполнять сервировку праздничного стола.

1 класс

Четверть / тема	Нетрадиционные формы урока (кол-во)		
	Экскурсии	Творческая работа	Практическая работа
1 четверть «Одежда, обувь» «Жилище»	1- Экскурсия в магазин пром. товаров		2 - «Покупка одежды, обуви в магазине» «Домашняя химчистка» 1 - «Убранство жилых комнат»
2 четверть «Семья»	Экскурсия на рынок		3- «Упражнения в распределении обязанностей в семье» «Упражнения в экономических расчетах» (2урока)
3 четверть «Транспорт» «Средства связи» «Охрана здоровья»	Экскурсия в аэропорт Экскурсия на почту		1 - «Упражнения в экономических расчетах». 2 - «Заполнение квитанций на различные виды переводов» 1 - «Уход за больным».
4 четверть	Экскурсия в		4 - «Деловые бумаги. Заявление». «Деловые бумаги. Расписка».

Учреждения, организации и предприятия	колледж Экскурсия в школу с профессиональной подготовкой		«Деловые бумаги. Автобиография». «Деловые бумаги. Объяснительная записка»
Итого	6		14

Контрольные параметры оценки достижений учащихся по учебному курсу

«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,

- если полностью соблюдались правила трудовой дисциплины, работа выполнялась самостоятельно, тщательно спланирован труд и соблюдался план работы, предложенный учителем, рационально организованно рабочее место, полностью соблюдались общие правила техники безопасности, отношение к труду добросовестное;

«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,

- если работа выполнялась самостоятельно, допущены незначительные ошибки в планировании труда, организации рабочего места, которые исправлялись самостоятельно, полностью выполнялись правила трудовой дисциплины, правила техники безопасности;

«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,

- если самостоятельность в работе была низкой, отдельные приёмы труда выполнялись неправильно, но ошибки исправлялись после замечаний учителя, допущены нарушения трудовой дисциплины, техники безопасности, организации рабочего места;

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

- если самостоятельность в работе отсутствовала, неправильно выполнялись многие виды работ, ошибки повторялись после замечания учителя, допущены грубые нарушения правил трудовой дисциплины, правил техники безопасности, которые повторялись после замечаний учителя.