

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА №25 ПЕТРОГРАДСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

«Принята»
на Педагогическом совете
Протокол № 9
от «29 » августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ школы № 25
_____ А.Б. Петрова
Приказ № 631
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

5 «А» класс

2023/2024 учебный год

Составитель:
Афанасьева М.Н.,
учитель,
высшая кв. к.

Санкт-Петербург
2023 г.

Пояснительная записка

Основы социальной жизни, как учебный предмет, направлен на практическую подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, формированию личности обучающихся с интеллектуальной недостаточностью. Воспитанию положительных навыков и привычек.

Цель учебного предмета «Основы социальной жизни» - практическая подготовка обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Основные задачи, которые призван решать этот учебный предмет, состоят в следующем:

- 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

Раздел «Введение»

Минимальный уровень:

- знать название учебного предмета «Основы социальной жизни»;
- находить расположение кабинета учебного предмета «Основы социальной жизни»;
- знать и выполнять правила поведения в кабинете «Основы социальной жизни».

Достаточный уровень:

- знать краткое содержание и значение предмета «Основы социальной жизни»;
- соблюдать правила техники безопасности в кабинете;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования на уроках «Основы социальной жизни».

Раздел «Личная гигиена и здоровье»

Минимальный уровень:

- знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством педагога;
- знать название предметов, используемых для выполнения утреннего и вечернего туалета.

Достаточный уровень:

- уметь выполнять утренний и вечерний туалет в определенной последовательности;
- знать название и назначение индивидуальных предметов личной гигиены и предметов общего пользования;
- выполнять санитарно-гигиенические требования пользования личными (индивидуальными) вещами.

Раздел «Жилище»

Минимальный уровень:

знать свой домашний почтовый адрес;

Достаточный уровень:

- знать типы жилых помещений;
- знать название жилых комнат, и их назначение;
- знать свой домашний почтовый адрес и уметь записывать его.

Раздел «Одежда и обувь»

Минимальный уровень:

- знать отдельные виды одежды и обуви;
- выполнять правила ухода за одеждой и обувью под руководством педагога;
- соблюдать правила ухода за одеждой и обувью в повседневной жизни.

Достаточный уровень:

- подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону;
- различать и использовать одежду и обувь в зависимости от назначения;
- уметь самостоятельно выполнять ежедневный уход за одеждой.

Раздел «Питание»

Минимальный уровень:

- знать название отдельных продуктов питания (хлебобулочные изделия, яйца; напитки: чай, кофе, сок);
- иметь представление о санитарно-гигиенических требованиях при приготовлении пищи,
- соблюдение техники безопасности при приготовлении пищи;
- уметь готовить омлет, бутерброды, заваривать чай под руководством педагога.

Достаточный уровень:

- знать названия продуктов питания и их значение для развития и правильной работы организма человека;
- знать и соблюдать режим питания;
- знать и выполнять гигиенические требования к продуктам питания, посуде, кухонным принадлежностям, месту приготовления пищи;
- знать о значении завтрака для здоровья человека;
- знать и уметь составлять меню завтрака, подбирать необходимые продукты для приготовления завтрака;
- знать и называть хлебобулочные изделия, соблюдать правила хранения хлебобулочной продукции;
- знать и уметь определять годность яиц, соблюдать технологию хранения;
- уметь готовить блюда из яиц;
- знать основные напитки, подаваемые на завтрак;
- уметь заваривать чай, варить кофе;
- уметь выполнять сервировку стола с учетом меню завтрака.

Раздел «Транспорт»

Минимальный уровень:

- знать название транспортных средств;
- соблюдать правила поведения в общественном транспорте;
- уметь выполнять поездку на общественном транспорте под руководством педагога.

Достаточный уровень:

- знать наиболее рациональный маршрут проезда к школе – интернату;
- знать варианты проезда до школы различными видами транспорта;
- уметь оплачивать проезд в общественном транспорте;
- знать и соблюдать правила безопасного поведения в общественном транспорте, правила передвижения по улице, при переходе проезжей части.

Раздел «Семья»

Минимальный уровень:

- знать фамилию, имя, отчество членов семьи;
- правильно определять и называть степень родства членов семьи.

Достаточный уровень:

- знать возраст, дни рождения, профессию, место работы членов семьи;
- уметь определять степень родства членов семьи;
- знать и уметь выстраивать положительные взаимоотношения с членами семьи.

Раздел «Торговля»

Минимальный уровень:

- различать продовольственные магазины;
- соблюдать правила поведения в торговом зале.

Достаточный уровень:

- знать порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание), классифицировать товары, перечислять специализированные продуктовые магазины;
- знать и соблюдать правила поведения в торговом зале, культурно вести себя с работниками торговли, называть профессии людей, работающих в торговле.

Содержание учебного предмета

Введение.

Беседа о цели, содержании и значении предмета СБО. Особенности уроков СБО. Знакомство с кабинетом, правила поведения в нем. Соблюдение правил техники безопасности в кабинете. Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях.

Личная гигиена и здоровье.

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. Содержание в чистоте и порядке личных вещей. Типы волос и пользование шампунем в соответствии с типом волос. Здоровье и красота прически Гигиена зрения и слуха, гигиена чтения. Как смотреть телевизор.

Практические работы Выполнение утреннего и вечернего туалета: мытье рук, лица, ушей, чистка зубов. Выполнение вечернего туалета. Подбор моющего средства в соответствии с типом волос. Подбор расчески, прически, причесывание волос. Измерение расстояния от книги до глаз, от телевизора до зрителя. Установка настольной лампы Чистка ушей.

Одежда и обувь

Виды одежды и обуви и головных уборов. Классификация одежды по сезонам (верхняя одежда, легкое платье.) Одежда повседневная, праздничная, спортивная. Правила и приёмы повседневного ухода за одеждой. Предупреждение загрязнения, сушка мокрой одежды. Подготовка к хранению одежды. Правила, приёмы и средства ухода за обувью. Правила и приёмы сушки мокрой обуви. Подготовка к хранению обуви.

Практические работы Чистка и сушка повседневной одежды, верхней одежды, обуви.

Питание

Продукты питания (хлеб, мясо, овощи, фрукты и т.д.). Значение разнообразия продуктов питания для здоровья человека. Место приготовления пищи и его оборудование. Кухонные принадлежности и приборы. Правила пользования и ухода за ними. Кухонные приборы, принадлежности и посуда. Правила пользования и уход за ними. Химические средства по уходу за посудой. Приготовление завтрака. Простые и комбинированные, горячие и холодные бутерброды. Яйца отварные, яичница, и омлет. Приготовление салата, винегрета. Заваривание чая. Сервировка стола к завтраку. Правила поведения за столом.

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

Семья

Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Взаимоотношения между родственниками.

Жилище

Виды жилых помещений в городе и деревне. Жилой дом, интернатские помещения. Варианты квартир и подсобных помещений, виды отопления. Почтовый адрес дома, школы.

Практическая работа Заполнение почтового адреса на открытках.

Транспорт

Наземный городской транспорт. Проезд в школу-интернат (маршрут, виды транспорта). Поведение в транспорте и на улице. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения. Экскурсии, коллективные поездки в транспорте.

Торговля

Продовольственные и промтоварные магазины, универсамы, супермаркеты, специализированные магазины. Их назначение. Порядок приобретения товаров в продовольственных магазинах. Экскурсия в продовольственный магазин.

Календарно – тематическое планирование

	№ урока	Тема	Дата
1 четверть			
1	1	Вводное занятие. Беседа о содержании предмета.	05.09
2	2	Знакомство с кабинетом, правила поведения в нем.	05.09
3	3	Забота о себе. Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека	12.09
4	4	Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение	12.09
5	5	Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета правила хранения, уход	19.09
6	6	<i>Диагностическая контрольная работа.</i>	19.09
7	7	Уход за волосами (мытьё, причёска).	26.09
8	8	Подбор моющего средства в соответствии с типом волос.	26.09
9	9	Правила ухода за зубами.	03.10
10	10	<i>Практическая работа:</i> чистка зубов.	03.10
11	11	Правила ухода за руками.	10.10
12	12	<i>Практическая работа:</i> уход за руками	10.10
13	13	Гигиена зрения. Как смотреть телевизор.	17.10
14	14	Гигиена слуха. <i>Практическая работа:</i> чистка ушей.	17.10
15	15	Утренняя гимнастика и закаливание.	24.10
16	16	Повторение по теме «Личная гигиена и здоровье»	24.10
2 четверть			
17	1	Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека	07.11
18	2	Виды одежды, обуви и головных уборов	07.11
19	3	Классификация одежды по сезонам и назначению	14.11
20	4	Правила и приёмы повседневного ухода за одеждой.	14.11

21	5	Предупреждение загрязнения, сушка мокрой одежды.	21.11
22	6	Подготовка одежды к хранению.	21.11
23	7	Правила, приёмы и средства ухода за обувью.	28.11
24	8	<i>Практическая работа:</i> уход и чистка обуви	28.11
25	9	Наземный городской транспорт.	05.12
26	10	Знаки дорожного движения.	05.12
27	11	Правила безопасного поведения на улице.	12.12
28	12	Дорога в школу, выбор маршрута движения.	12.12
29	13	Подготовка к контрольной работе.	19.12
30	14	Контрольная работа.	19.12
31	15	Экскурсия поездка в транспорте.	26.12
32	16	Экскурсия поездка в транспорте.	26.12
3 четверть			
33	1	Значение питания в жизни человека.	09.01
34	2	Продукты питания (хлеб, мясо, овощи, фрукты и т.д.).	09.01
35	3	Место приготовления пищи, оборудование кухни (кухонная утварь и посуда).	16.01
36	4	Правила мытья и чистки посуды. Уход за помещением, где готовят пищу.	16.01
37	5	Завтрак. Составление меню для завтрака.	23.01
38	6	Блюда для завтрака, горячий и холодный завтраки.	23.01
39	7	Яйца. Блюда из яиц. Отваривание яиц.	30.01
40	8	<i>Практическая работа:</i> Отваривание яиц	30.01
41	9	Чай и кофе. Виды чая и кофе. Способы заварки чая и кофе.	06.02
42	10	<i>Практическая работа:</i> Заваривание чая	06.02
43	11	Хлеб и хлебобулочные изделия. Правила хранения.	13.02
44	12	Бутерброды. Виды бутербродов. Приготовление бутербродов.	13.02
45	13	<i>Практическая работа:</i> Приготовление бутербродов.	20.02
46	14	Сервировка стола к завтраку.	20.02
47	15	<i>Практическая работа:</i> Сервировка стола к завтраку.	27.02
48	16	Правила поведения за столом.	27.02
49	17	Семья. Взаимоотношения в семье.	05.03
50	18	Родственные отношения в семье.	05.03
51	19	Состав семьи. Фамилии, имена, отчества.	12.03
52	20	Семейное дерево (проект)	12.03
53	21	Правила поведения в семье.	19.03
54	22	Типы жилых помещений в городе и селе. Виды жилья: собственное, государственное.	19.03
4 четверть			
55	1	Планировка жилища. Виды и назначение жилых комнат.	09.04
56	2	Варианты квартир и подсобных помещений, виды отопления.	09.04
57	3	Почтовый адрес дома и школы.	16.04

58	4	<i>Практическая работа:</i> Заполнение почтового адреса на открытках	16.04
59	5	Дом, где я живу (проект)	23.04
60	6	Продовольственные и промтоварные магазины.	23.04
61	7	Порядок приобретения товаров в продовольственных магазинах. Стоимость продуктов питания.	07.05
62	8	Виды отделов в продуктовых магазинах.	07.05
63	9	Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках).	14.05
64	10	Контрольная работа (Тестирование).	14.05
65	11	Универсамы, супермаркеты, специализированные магазины. Их назначение. Правила поведения в магазинах	21.05
66	12	Повторение изученного в 5 классе.	21.05
Фактическое количество часов			68

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. Учебно-методическое обеспечение:

- Девяткова Т.А., Кочетова Л.Л., Петрикова А.Г., Платонова Н.М., Щербакова А.М. «Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательной школы VIII вида»: Пособие для учителя /под редакцией А.М. Щербаковой/- М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2005 год;
- Воронкова В.В. «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. ВЛАДОС, 2012 год
- Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: Пособие для учителя/ Под ред. А.М. Щербаковой. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. - 304 с: илл.
- Практический материал по урокам социально-бытовой ориентировки в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. 5-9 классы: пособие для учителя/ С.А. Львова. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005. -136 с:
- Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Методическое пособие. - М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2003. - 192 с.
- Малер А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии: Методическое пособие. Издание 2-е исправленное и дополненное. -М.: АРКТИ, 2002. - 79 с.
- Поливалина Л.А. Большая энциклопедия домоводства. - М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2001. - 576 с: илл.
- Золотая книга этикета/ В.Ф. Андреев. - 2-е издание исправленное и дополненное. - М.: ВЕЧЕ, 2004.-400 с: илл.
- Энциклопедия этикета для детей. - 2-е издание исправленное и дополненное. - М.: ОЛМА ПРЕСС, 2004.- 382 с

2. Учебные пособия для учащихся

- В.П. Субчева «Социально-бытовая ориентировка, 5 класс» (Москва, Владос, 2021),

3. Компьютерные и информационно-коммуникативные средства

- видеофрагменты и другие информационные объекты (изображения, аудио - и видеозаписи), отражающие основные темы учебного предмета;

4. Технические средства

- Классная доска
- Персональный компьютер (ноутбук, планшет)
- мультимедийный проектор, экран.

5. Учебно-практическое оборудование.

- раздаточный дидактический материал в виде: рабочих листов, карт, схем, плакатов
- бытовая техника, техника для ухода за домом, одеждой;
- образцы и муляжи средств гигиены, продуктов питания и т.д.
- кухонная посуда и утварь.