

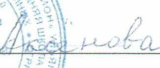



**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с. Астрадамовка
имени Героев Советского Союза братьев Паничкиных**

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
ШМО учителей начальных классов	Заместитель директора по УР	Директор школы
		
Дунина М.В.	Комарова Е.М.	Аксёнова С.Е.
Протокол №1 от 30 августа 2023 г.	30 августа 2023 г.	Приказ №205-о от 30 августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса Основы социальной жизни

Класс 5

Уровень общего образования: основное общее

Учитель Макарова Елена Владиславовна

Срок реализации программы: 2023- 2024

Количество часов по учебному плану: всего 34 часа в год; в неделю 1 ч

Планирование составлено на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями (вариант 1)).

Учебник: Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие. 5 класс. М Владос

Рабочую программу составил учитель Макарова Е.В.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты :

Патриотическое воспитание:

- бережное отношение к культурно-историческому наследию родного края и страны;
- проявление интереса к информации, расширение кругозора.

Гражданское и духовно-нравственное воспитание:

- готовность к адекватному обсуждению общественно значимых и этических проблем, связанных с практическим применением услуг предприятий, службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи.

Эстетическое воспитание:

- воспроизведение объектов внешнего мира и свои собственные признаки: внимание, наблюдательность, находчивость, воображение, ловкость, интерес к национальным традициям.
- развитие любознательности, интереса к практической деятельности.

Формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности безопасного образа жизни в современном обществе, важности правил безопасного поведения на транспорте, на дорогах, с бытовыми приборами в домашних условиях;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права у другого человека.

Трудовое воспитание:

- активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, требующих приготовления доброкачественной пищи, творческого отношения к домашнему труду;
- интерес к практическому изучению различных профессий.
- сформированность элементов трудовой культуры: организацию труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию, электроэнергии;

Экологическое воспитание:

- ориентация на применение практических навыков в области окружающей среды,
- осознание поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- осознание бережного поведения в природе;

Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- потребность в социальной адаптации в условиях современного общества;
- повышение уровня развития через практическую деятельность;
- потребность в формировании личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость.

—формирование и совершенствование необходимых навыков ориентировки в окружающем;

—потребность в самообслуживании, ведении домашнего хозяйства;

—потребность и стремление к приготовлению доброкачественной пищи, творческого отношения к домашнему труду

—оценка своих действий с учётом влияния на окружающую среду, возможных последствий.

Метапредметные результаты:

-умение работать с разными источниками информации;

-овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, ставить вопросы, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;

- умение организовать свою учебную деятельность: определять цель работы, ставить задачи, планировать — определять последовательность действий и прогнозировать результаты работы. Осуществлять контроль и коррекцию в случае обнаружения отклонений и отличий при сличении результатов с заданным эталоном. Оценка результатов работы — выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения;

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;

-умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

Предметные результаты:

Ученик научится:

- иметь представления о разных группах продуктов питания;

-знать отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам;

-понимать их значения для здорового образа жизни человека;

- уметь выполнять приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;

-иметь представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;

-соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;

-знать отдельные виды одежды и обуви, некоторые правила ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;

- знать правила личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;
- знать названия предприятий бытового обслуживания и их назначения; - уметь решать типовые практические задачи под руководством педагога посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;
- знать названия торговых организаций, их видов и назначения;
- уметь совершать покупки различных товаров под руководством взрослого;
- понимать первоначальные представления о статьях семейного бюджета;
- понимать представления о различных видах средств связи;
- соблюдать правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);
- понимать названия организаций социальной направленности и их назначения;

Ученик получит возможность научиться:

- знать способы хранения и переработки продуктов питания;
- составлению ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельному приготовлению несложных знакомых блюд;
- самостоятельно совершать покупки товаров ежедневного назначения;
- соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- соблюдению правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- некоторым навыкам ведения домашнего хозяйства (уборки дома, стирки белья, мытью посуды и т. п.);
- навыкам обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
- пользованию различными средствами связи для решения практических житейских задач;
- использованию основных статей семейного бюджета; коллективному расчету расходов и доходов семейного бюджета;
- составлению различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения;

Содержание учебного предмета, курса

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Введение.	1
2	Личная гигиена	4
3	Одежда и обувь	4
4	Питание	4
5	Я и моя будущая семья	3
6	Культура поведения	5
7	Жилище	5
8	Транспорт	3
9	Торговля	4
10	Обобщающий урок по всем темам.	1
	Итого:	34

1.Введение – 1 час

2..Личная гигиена -4ч.

Здоровый образ жизни — требование современного общества.

Значение здоровья в жизни и деятельности человека. Здоровое и рациональное (сбалансированное) питание и его роль в укреплении здоровья. Значение физических упражнений в режиме дня. Соблюдение личной гигиены юношей и девушек при занятиях физическими упражнениями.

Негативное воздействие вредных факторов на организм человека (электромагнитные излучения от компьютера, сотового телефона, телевизора; повышенный уровень шума, вибрация; загазованность воздуха и т.д.).

Негативное воздействие вредных веществ на здоровье человека, последующие поколения.

Здоровье и красота. Средства по уходу за кожей лица для девушек и юношей. Значение косметики для девушек и юношей. Правила и приемы ухода за кожей лица.

Гигиенические правила для девушек. Средства личной гигиены для девушек (виды, правила пользования).

Гигиенические правила для юношей.

3. Одежда и обувь-4ч.

Одежда. Материалы, используемые для изготовления одежды (хлопок, шерсть, синтетика, лен, шелк, и пр.). Преимущества и недостатки разных видов тканей.

Уход за одеждой. Виды повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Глажение изделий из различных видов тканей. Сухое глажение и глажение с паром. Правила ухода за одеждой, изготовленной из разных видов материалов. Уход за хлопчатобумажной одеждой. Уход за шерстяными и трикотажными изделиями. Уход за верхней одеждой из водоотталкивающей ткани, кожи, мехового велюра (дубленки), меха (искусственного и натурального). Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

Предприятия бытового обслуживания. Прачечная и химчистка: назначение, оказываемые услуги, прейскурант. Ателье мелкого ремонта одежды: оказываемые услуги, прейскурант. Ателье индивидуального пошива одежды.

Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Соотношение размеров одежды в стандартах разных стран.

Стиль одежды. Определение собственного размера одежды. Профессии людей, создающих одежду: художники-дизайнеры (модельеры); раскройщики, портные. «Высокая» мода и мода для всех. Современные направления моды. Журналы мод. Составление комплектов из одежды (элементарные правила дизайна одежды). Аксессуары (декор) одежды: шарфы, платки, ремни и т.д.

История возникновения одежды. Одежда разных эпох. Изменения в одежде в разные исторические периоды.

Обувь. Выбор и покупка обуви в соответствии с ее назначением и размером. Соотношение размеров обуви в стандартах разных стран. Факторы, влияющие на выбор обуви: удобство (практичность) и эстетичность. Правила подбора обуви к одежде. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии.

Уход за обувью. Правила ухода за обувью, изготовленной из натуральной и искусственной кожи, нубука, замши, текстиля.

Ремонт обуви в специализированных мастерских.

История появления обуви. Обувь в разные исторические времена.

4. Питание-4ч.

Организация питания семьи. Организация правильного питания. Режим питания. Рацион питания.

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.

Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.

Завтрак. Холодный завтрак. Составление меню для холодного завтрака. Молочные продукты для холодного завтрака. Простые и сложные бутерброды. Канапе. Приготовление бутербродов.

Горячий завтрак. Каши. Виды круп. Хранение круп. Молочные каши: виды, составление рецептов, отбор необходимых продуктов. Приготовление молочных каш. Каши, приготовленные на воде. Каши быстрого приготовления.

Блюда из яиц: яичница-глазунья, омлеты (омлеты простые и с добавками). Приготовление блюд из яиц.

Напитки для завтрака.

Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола. Приготовление блюд для завтрака.

Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.

Фруктовые напитки: соки, нектары.

Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда.

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

Украшения салатов и холодных блюд из овощей и зелени.

5.Я и моя будущая Семья-3ч

Семейный досуг. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т. д.

Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др.

Досуг как развитие постоянного интереса к какому либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т. д.

Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.

Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок. Значение и способы экономии расходов. Назначение сбережений. Виды вкладов в банки.

Будущая семья. Закон о семье и браке. Условия создания семьи. Семейные отношения. Распределение обязанностей по ведению домашнего хозяйства, бюджета. Способы пополнения домашнего бюджета молодой семьи надомной деятельностью.

Ответственность родителей за будущее ребенка. Социальное сиротство. Государственные проблемы, связанные с сиротством. Поведение родителей в семье, где ждут ребенка. Беременность, роды. Семейный уклад с появлением новорожденного в семье, распределение обязанностей. Грудной ребенок в семье: уход, питание новорожденного, детский гардероб, необходимое оборудование и приспособления. Развитие ребенка раннего возраста.

6.Культура поведения-5ч

Поведение в музее. Экскурсия в школьный музей

Поведение в кино, театре. Сюжетно-ролевая игра «Поход в кино»

Поведение в библиотеке. Экскурсия в школьную библиотеку

Поведение за столом. Упражнения по этикету .
Правила приема пищи.

7.Жилище-5ч.

Общее представление о доме. Правила пользования общей собственностью в многоквартирном доме. Правила проживания в собственном и многоквартирном доме. Компании, осуществляющие управление многоквартирными домами. Виды услуг, предоставляемых управляющими компаниями в многоквартирных домах. Виды коммунальных услуг, оказываемых в сельской местности.

Планировка жилища. Виды и назначение жилых комнат и нежилых помещений.

Кухня. Нагревательные приборы и правила техники безопасности их использования. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

Кухонная утварь. Виды кухонной посуды в зависимости от функционального назначения. Материалы для изготовления различных видов кухонной утвари; их свойства. Правила ухода за кухонной посудой в зависимости от материала, из которого они изготовлены. Столовые приборы: назначение, правила ухода. Санитарные нормы и правила содержания и ухода за кухонной утварью.

Национальные виды кухонной посуды.

История возникновения и развития кухонной утвари.

Кухонное белье: виды (полотенца, скатерти, салфетки, прихватки, фартуки, передники), материалы, назначение. Практическое и эстетическое назначение кухонного белья.

Кухонная мебель. Виды кухонной мебели. Правила ухода и содержание.

Ванная комната. Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Виды стиральных машин в зависимости от загрузки белья (вертикальная и горизонтальная загрузки). Режимы стирки, температурные режимы. Условные обозначения на стиральных машинах. Характеристики разных видов стиральных машин. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин). Выбор стиральных машин в зависимости от конкретных условий (размера ванной комнаты, характеристика машины, цены).

Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в зависимости от ее назначения. Размещение мебели в помещении с учетом от конкретных условий: размера и особых характеристик жилого помещения (освещенности, формы и т.д.). Составление элементарных дизайн-проектов жилых комнат.

Магазины по продаже различных видов мебели. Выбор мебели с учетом конкретных условий (размера помещения, внешнего оформления, соотношения цены и качества).

Интерьер. Качества интерьера: функциональность, гигиеничность, эстетичность. Рациональная расстановка мебели в помещении в зависимости от функционального назначения комнаты, площади, наличия мебели. Композиция интерьера: расположение и соотношение составных частей интерьера: мебели, светильников, бытового оборудования, функциональных зон. Соблюдение требований к подбору занавесей, светильников и других деталей декора.

Уход за жилищем. Сухая уборка: назначение, инвентарь, электробытовые приборы, средства бытовой химии. Влажная уборка: назначение, инвентарь, моющие и чистящие средства, электробытовые приборы для влажной уборки помещений. Правила техники безопасности использования электробытовых приборов. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.

Ремонтные работы в доме. Виды ремонта: косметический, текущий. Ремонт стен. Материалы для ремонта стен. Виды обоев: бумажные, флизелиновые; виниловые (основные отличия по качеству и цене). Выбор клея для обоев в зависимости от их вида; самостоятельное изготовление клейстера. Расчет необходимого количества обоев в зависимости от площади помещения. Выбор цветовой гаммы обоев в зависимости от назначения помещения и его особенностей (естественная освещенность помещения, размеры помещения и т. д.). Самостоятельная оклейка стен обоями: подготовка обоев, правила наклеивания обоев. Обновление потолков: виды ремонта (покраска, побелка), основные правила и практические приемы. Расчет стоимости ремонта потолка в зависимости от его площади и вида.

8.Транспорт-3ч.

Городской транспорт. Виды городского транспорта. Виды оплаты проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.

Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на

вокзале. Примерная стоимость проезда в вагонах разной комфортности. Формы приобретения билетов. Электронные билеты.

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.

9. Торговля–4ч

Основные виды магазинов. Их назначение. Правила поведения в магазине.

Виды отделов в продуктовых магазинах и правила покупки товаров

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

5 класс (34 часа, 1 час в неделю)

№ урока	Тема	Количество часов
<i>Введение – 1 час</i>		
1	Вводный урок. Знакомство с предметом «Основы социальной жизни»	1
<i>Личная гигиена – 4 часа</i>		
2	Правила личной гигиены в течение дня. Предметы и средства личной гигиены	1
3	Уход за полостью рта. Уход за ушами	1
4	Правила охраны зрения (чтение, просмотр телевизора, гимнастика для глаз)	1
5	Уход за волосами	1
<i>Одежда и обувь – 4 часов</i>		
6	Виды одежды и головных уборов, их назначение.	1
7	Виды обуви, их назначение.	1
8	Уход за мокрой обувью из кожи, замши, текстиля и шерсти	1
9	Подготовка одежды и обуви к сезонному хранению	1
<i>Питание – 4 часа</i>		
10	Значение продуктов питания для здоровья человека	1
11	Кухонная посуда, приборы и приспособления – назначение. Столовая посуда, приборы – назначение. Сервировка стола	1
12	Чайная посуда. Правила заваривания чая. Техника безопасности в обращении с кипятком.	1
13	Правила мытья и чистки посуды Практическая работа «Мытье кухонной посуды»	1
<i>Я и моя будущая семья – 3 часа</i>		
14	Понятие о доме, семье, семейных обязанностях. Члены семьи.	1
15	Семейные традиции. Уклад семьи в прошлом. Современная семья.	1
16	Практическая работа «Состав моей семьи» (Написание фамилии, имени, отчества своих родителей, других членов семьи)	1
<i>Культура поведения – 5 часа</i>		
17	Поведение в музее. Экскурсия в школьный музей	1
18	Поведение в библиотеке. Экскурсия в школьную библиотеку	1
19	Поведение в кино, театре. Сюжетно-ролевая игра «Поход в кино»	1
20	Поведение за столом. Упражнения по этикету.	1
21	Правила приема пищи.	1

<i>Жилище – 5 часов</i>		
22	Виды жилых помещений в городе и деревне. Виды помещений в жилых домах (варианты квартир и подсобных помещений)	1
23	Почтовый адрес дома, школы. Практическая работа «Написание адреса школы или дома на почтовой открытке»	1
24	Гигиенические требования к жилому помещению	1
25	Инвентарь и приспособления для уборки. Правила вытирания пыли. Правила подметания пола	1
26	Обобщение пройденного материала. Практическая работа «Ежедневная уборка в моей комнате»	1
<i>Транспорт – 3 часа</i>		
27	Виды городского и пригородного транспорта. Правила передвижения на велосипеде.	1
28	Правила поведения в транспорте и на улице.	1
29	Практическое занятие. Изучение правил ПДД с помощью интерактивной компьютерной игры («Дорога в школу»)	1
<i>Торговля – 4 часа</i>		
30	Основные виды магазинов. Их назначение. Правила поведения в магазине.	1
31	Виды отделов в продуктовых магазинах и правила покупки товаров	1
32	Сюжетно-ролевая игра «Порядок приобретения товара в продовольственном магазине»	1
33	Сюжетно-ролевая игра «Семейный бюджет»	1
34	Обобщающий урок по всем темам	1
	Общее количество часов	34