

**Муниципальное общеобразовательное учреждение « Центр образования №1»
г. Ясногорска**

РАССМОТРЕНО

Рассмотрено на
заседании
Управляющего совета

Протокол № 1 от «30»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО



Зам. директора по УМР



Жирнова Т.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ "ЦО
№1" г. Ясногорска

Елагина Т.М.
Приказ № 430 от «2»
сентября 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ
«ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**

7 КЛАСС

2024 – 2025 учебный год

I. Пояснительная записка.

Адаптированная общеобразовательная программа по ОСЖ для 7 класса разработана на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

-Образовательной программы МБОУ СШ № 17 (утверждена приказом директора МБОУ СШ №17 № 321 от 31.08.2023).

-Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026).

Рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю.

1.1.Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- 1.осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2.формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3.развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4.овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5.овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
6. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7.способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8.принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9.развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10.развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 11.формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 12.проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни; знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;
- знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения;
- решение типовых практических задач под руководством педагога посредством обращения в

предприятия бытового обслуживания;

-знание названий торговых организаций, их видов и назначения;

-совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;

-знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

-знание названий организаций социальной направленности и их назначения.

Достаточный уровень:

-знание способов хранения и переработки продуктов питания;

-составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;

-самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;

-самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;

-соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;

-соблюдение правила поведения в доме и общественных местах;

-представления о морально-этических нормах поведения;

-некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);

-навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);

-пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;

1.2 Содержание учебного предмета.

В 7 классе учащиеся знакомятся со следующими темами и соответствующим учебным материалом (в соответствии с ФАООП УО). По разделам « Питание», «Одежда и обувь», «Жилище» и других целесообразно проводить практические работы, разделив учащихся на бригады из 4-5 человек для самостоятельного выполнения задания. Это позволит каждому ученику независимо от его интеллектуальных и физических возможностей овладеть основными способами ухода за одеждой и обувью, приготовления пищи, научиться составлять деловые бумаги, заполнять разного рода бланки и т.д.

В зависимости от задач урока и оснащённости кабинета могут использоваться различные формы организации практических работ, как коллективные (бригадные), так и индивидуальные.

На занятиях следует отводить время для изучения правил техники безопасности, формирование 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. Ни один даже незначительный случай нарушения правил техники безопасности нельзя оставлять без внимания.

Необходимо постоянно приучать детей к соблюдению санитарно-гигиенических требований во время выполнения различных практических работ, доводя до навыка. В ряде разделов, например « Личная гигиена», « Бюджет семьи» и др., предусмотрена система упражнений, которые каждый ученик выполняет индивидуально. Эта работа осуществляется с целью выработки у учащихся определённых умений и навыков на основе знаний, полученных как на занятиях по ОСЖ, так и на занятиях по другим предметам.

Беседа на занятиях по ОСЖ является одним из основных методов обучения и применяется в сочетании с сюжетно-ролевыми играми, различными практическими работами: записями в тетрадь определённых правил, зарисовками, упражнениями и другими видами работ. В зависимости от задач занятия беседа может иметь различное назначение и сопровождаться наглядностью. Например, она может носить информационный характер. В этом случае учитель выясняет имеющиеся у учащихся знания и представления и сообщает им новые необходимые сведения. В начале занятия проводятся краткие вводные беседы, а в конце занятия для закрепления полученных знаний - заключительные беседы. Сюжетно-ролевые

игры применяются как один из ведущих методов обучения. В сочетании с другими методическими приёмами их целесообразно использовать при изучении таких разделов, как «Торговля», «Средства связи» и др.

Сюжетно-ролевые игры в основном рекомендуется проводить на этапе закрепления пройденного материала и для формирования навыков общения. Воспроизводя в игре конкретные жизненные ситуации, учащиеся применяют усвоенные ими знания и приёмы. Учитель организует игру и руководит ею в соответствии с заранее разработанным планом. Игры могут занимать часть урока или как итоговое занятие на урок или два. Эти занятия имеют весьма важное значение для решения задач обучения и воспитания, они способствуют закреплению различных знаний, умений и навыков учащихся.

В программе значительное место отводится экскурсиям. Они проводятся на промышленные сельскохозяйственные объекты, в магазины, на предприятия службы быта, в отделения связи, на транспорт, в различные учреждения. Экскурсии в зависимости от их места в учебном процессе могут быть вводные, текущие и итоговые. Вводные экскурсии предшествуют изучению нового материала и имеют целью проведение наблюдений и общее ознакомление с объектами. Текущие экскурсии проводятся в ходе изучения темы и служат для конкретизации и закрепления определённого учебного материала. Итоговые экскурсии организуются при завершении работы над темой.

Раздел «Охрана здоровья». Забота о себе.

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.

Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зелёного («зелёнки»). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов скорой или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный приём.

Раздел «Средства связи». Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

Раздел «Жилище». Домоводство. Кухня – сердце дома. Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.

Кухонное бельё: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное бельё (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.

Кухонная мебель: названия, назначение.

Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате.

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.

Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

Раздел «Питание». О вкусной и здоровой пище. Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).

Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.

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. Расчёт стоимости товаров на вес и разлив.

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

Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчёт количества продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

Раздел «Транспорт». Техника на службе у человека. Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности для предотвращения чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

Раздел «Семья». 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.

Дата	№ урока	Тема урока	Примечания
Раздел «Охрана здоровья». Забота о себе.			
04.09	1	Введение. Вводный инструктаж по охране труда.	
	2	Уроки первой помощи. Уроки первой помощи. Ссадины, порезы, раны.	
11.09	3	Уроки первой помощи. Ожог.	Тест.
	4	Уроки первой помощи. Обморожение.	
18.09	5	Уроки первой помощи. Ушиб.	Практическая работа.
	6	Уроки первой помощи. Отравление.	
25.09	7	Когда без врача не обойтись. Скорая помощь.	
	8	Когда без врача не обойтись. Госпитализация.	
02.10	9	Домашняя аптечка.	Проект.
	10	Домашняя аптечка.	
09.10	11	Лекарственные растения в нашей местности.	
	12	Систематизация и обобщение знаний по теме «Охрана здоровья».	
Раздел «Средства связи».			
16.10	13	Техника на службе у человека. Всегда на связи.	Практическая работа.
	14	Электронная почта.	
23.10	15	Безопасность в сети.	
	16	Почта. Виды бандеролей.	
07.11	17	Виды денежных переводов.	
	18	Средства доставки.	
13.11	19	Почта.	Экскурсия.
	20	Систематизация и обобщение знаний по теме «Средства связи».	
Раздел «Жилище».			
20.11	21	Домоводство. Кухня – сердце дома.	
	22	Кухонная мебель.	
27.11	23	Чистая посуда – здоровье семьи.	Практическая работа.
	24	Правила ухода за деревянным кухонным инвентарем.	
04.12	25	Текстиль на кухне: украшение или необходимость?	

	26	Ванная и туалет – есть секреты или нет?	
11.12	27	Стиральная машина – незаменимый помощник.	
	28	Стирка белья.	
18.12	29	Бытовая химия: вред или польза?	Тест.
	30	Весна и осень – дом чистоты просит.	
25.12	31	Дом моей мечты.	
	32	Мой идеальный дом.	Проект.
15.01	33	Мой идеальный дом.	Проект.
	34	Систематизация и обобщение знаний по теме «Жилище».	
Раздел «Питание». О вкусной и здоровой пище.			
22.01	35	Виды продуктов питания.	Тест.
	36	Вкусно и полезно: что положить в продуктовую корзину.	
29.01	37	Молоко в достатке – и мы в порядке.	
	38	Масло маслу рознь.	
05.02	39	Универсамы и супермаркеты.	
	40	За продуктами - в магазин.	Экскурсия.
12.02	41	За продуктами - на рынок.	
	42	Магазин или рынок – решайте сами.	
19.02	43	Обед – дело серьезное!	
	44	Первые блюда.	
26.02	45	Первые блюда. Горячие супы.	
	46	Первые блюда. Холодные супы.	
05.03	47	Рыбные блюда.	
	48	Полуфабрикаты.	
12.03	49	Что у нас на обед?	Практическая работа.
	50	Что у нас на обед? Меню к обеду.	
19.03	51	Рецепт к обеду: винегрет.	
	52	Продавцы и покупатели.	
02.04	53	Правила поведения за столом.	Практическая работа.
	54	Званый обед. Составление меню для обеда.	
09.04	55	Систематизация и обобщение знаний по теме «Питание».	
	56	Виды путешествий.	
Раздел «Транспорт». Техника на службе у человека.			

16.04	57	В путешествие на поезде.	
	58	Виды вагонов.	
23.04	59	Службы вокзала.	
	60	Приобретение билетов.	
30.04	61	Собираем вещи в поездку.	Тест.
	62	Отдых – это просто?	
Раздел «Семья». Дела семейные.			
07.05	63	Какие планы на лето?	Практическая работа.
	64	Организация отдыха.	
14.05	65	Полезный отдых.	
	66	Советы путешественникам.	
21.05	67	Туристические маршруты.	Практическая работа.
	68	Знаю? Понимаю? Умею? Обобщение материала за год.	