

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Новомултанская школа-интернат»**

Рассмотрена на заседании ШМО  
учителей старших классов  
протокол № 1  
от «28» августа 2023г.

Утверждаю  
Директор  
\_\_\_\_\_ Л.А.Бушкова  
приказ № 75  
от «31» августа 2023г.

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «28» августа 2023г.

**Рабочая программа**  
по основам социальной жизни

**7 класс**

Составитель:  
учитель первой  
квалификационной категории  
Спиридонова В.А.

с. Новый Мултан  
2023 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГКОУ УР «Новомултанская школа – интернат», программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В.Воронковой.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» имеет своей **целью** практическую подготовку обучающихся с 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.

### Общая характеристика учебного предмета

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизированно формировать и совершенствовать у обучающихся с нарушением интеллекта необходимые навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире, а также практически знакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь.

### Место предмета в учебном плане

На изучение программного материала в пятом классе по учебному плану выделен 2 часа в неделю, 68 часа в год.

### Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

#### *Личностные БУД:*

гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности.

#### *Регулятивные БУД:*

принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;

#### *Познавательные БУД:*

дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-

следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

*Коммуникативные БУД:*

вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его.

*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;

первоначальные представления о статьях семейного бюджета;

представления о различных видах средств связи;

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

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.

## **Содержание учебного предмета**

### **Личная гигиена и здоровье**

*Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.*

Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.

*Особенности соблюдения личной гигиены подростком.* Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).

### **Охрана здоровья**

*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

зеленого («зеленки»). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

*Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке.* Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия.

*Первая помощь.* Первая помощь при ушибах и травмах.

### **Жилище**

*Уход за жилищем.* Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений.

### **Одежда и обувь**

*Значение опрятного вида человека.*

*Уход за одеждой.* Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек.

*Предприятия бытового обслуживания.* Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.

### **Питание**

*Прием пищи.* Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.

*Завтрак.* Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака.

*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.

*Ужин.* Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок.

### **Транспорт**

*Междугородний железнодорожный транспорт.* Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

### **Средства связи**

*Бандероли.* Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.

*Посылки.* Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

### **Предприятия, организации, учреждения**

*Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия.* Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

### **Семья**

*Семейный досуг.* Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др. правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.

*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.

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, подраздела	Количество часов			Вид учебной деятельности обучающихся
		Всего	Теоретических	Контрольных	
1	Личная гигиена и здоровье	2	2		Прослушивание объяснений педагога. Самостоятельная работа с учебной литературой, подготовка сообщений по теме урока. Работа с раздаточным материалом. Выполнение практических работ по инструкции. Наблюдение. Анализ. Просмотр учебных фильмов.
2	Семья	10	6		
3	Одежда и обувь	12	8		
4	Жилище	8	6		
5	Охрана здоровья	4	4		
6	Транспорт	8	6		
7	Средства связи	6	4		
8	Питание	9	4	1	
9	Учреждения и организации	8	6		
	Итого:	67	46	1	

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела, подраздела,урока	Количество часов	Дата
1	<b>Личная гигиена</b> Личная гигиена подростка.	1	
2	Уход за волосами.Пользование шампуня.	1	
3	<b>Семья</b> Правила приема приглашения в гости и формы отказа.	1	
4	Подготовка к поездке в гости	1	
5	Подарки	1	
6	Культура поведения. Практическая работа	1	
7	Помощь родителям по уходу за младшими детьми.	1	
8	Разучивание «тихих» игр	1	
9	Сказки, песенки	1	
10	Подвижные игры	1	
11-12	Помощь воспитателям по уходу за младшими детьми в соблюдении чистоты и порядка в школе-интернате	2	
13	<b>Одежда и обувь.</b> Значение продления срока служения одежды.	1	
14	Штопка одежды	1	
15	Заплата нашивная	1	
16	Заплата декоративная	1	
17	Бытовая техника для стирки белья	1	
18	Стирка изделий из х/б ткани	1	
19	Стирка изделий из шелка	1	
20	Стирка. Практическая работа	1	
21	Правила и приемы глажения белья	1	
22	Приемы глажения брюк, спортивной одежды	1	
23	Прачечная. Виды услуг	1	
24	Одежда и обувь. Практическая работа.	1	
25	<b>Жилище.</b> Регулярная уборка жилого помещения	1	
26	Сезонная уборка жилого помещения	1	
27	Способы ухода за окнами	1	
28	Виды моющих средств	1	
29	Санитарная обработка помещения в случае необходимости	1	
30	Способы и средства ухода за полом	1	
31	Уход за мебелью	1	
32	Жилище. Практическая работа	1	
33	<b>Охрана здоровья.</b> Виды доврачебной помощи	1	
34	Лекарственные растения в домашней аптечке	1	
35	Первая медицинская помощь при травмах	1	
36	Меры по предупреждению переломов	1	
37	<b>Транспорт.</b> Междугородный железнодорожный транспорт.	1	
38	Вокзалы. Их значение и основные службы	1	
39	Расписание поездов	1	

40	Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов.	1	
41	Формы приобретения железнодорожных билетов.	1	
42	Виды камеры хранения багажа. Порядок сдачи и хранения его.	1	
43-44	Экскурсия на железнодорожный вокзал	2	
45	<b>Учреждения и организации.</b> Универмаги и универсамы, их назначение.	1	
46	Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров	1	
47	Порядок приобретения товара	1	
48	Отделы, распродажа товаров по сниженным ценам, прием товаров у населения	1	
49-50	Экскурсия в универсам	2	
51	<b>Средства связи.</b> Виды бандеролей (простая, заказная, ценная, с уведомлением). Порядок их отправления	1	
52	Упаковка. Стоимость пересылки	1	
53	Посылка. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления.	1	
54	Посылки, бандероли, отправляемые наложенным платежом	1	
55-56	Экскурсия на почту.	2	
57	<b>Питание.</b> Значение первых, вторых блюд. Значение блюд из овощей, рыбы, мяса.	1	
58	Использование механических и электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи	1	
59-60	Приготовление первого блюда. Практическая работа	2	
61-62	Приготовление второго блюда. Практическая работа	2	
63	Кисель, компот.	1	
64	Приготовление киселя, компота	1	
65	Составления меню завтрака, обеда, ужина	1	
66	Контрольная работа	1	
67	<b>Учреждения и организации.</b> Промышленные предприятия	1	
68	Сельскохозяйственные предприятия	1	

## **Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

### **Литература для учителя:**

1. Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида. Сб 2 под ред. В.В.Воронковой
2. Социально-бытовая ориентировка. 5-9 классы: развернутое тематическое планирование/ авт.-сост. С.А.Львова.- Волгоград: Учитель, 2012
3. Хилько, А.А. Преподавание социально-бытовой ориентировки в специальных (коррекционных) учреждениях VIII вида: Пособие для учителя. – СПб.: филиал издательства «Просвещение», 2012.
4. Якушина, Е.В. Учебное издание КУЛИНАРИЯ методические рекомендации к таблицам по технологии / Е.В. Якушина. – ООО «Спектр-М», 2015.

### **Литература для учащихся:**

### **Материально-техническое обеспечение обучения:**

Ноутбук.



## **Контрольно измерительные материалы для проверки усвоения знаний по предмету Пояснительная записка**

Контрольно-измерительные материалы разработаны для итогового контроля по предмету «Основы социальной жизни» (ОСЖ) для 7 класса составлены в соответствии с учебным планом 68 часов (2 часа в неделю), ориентированы на содержание программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, 5 – 9 классы, сб.№2 под редакцией В.В.Воронковой. М. ВЛАДОС, 2012 г. по предмету СБО.

Материалы соответствуют требованиям, обладают большим воспитательным потенциалом, способствуют формированию познавательных, регулятивных, коммуникативных учебных действий и личностных качеств обучающихся. Рассчитаны на 40 минут, проводятся в конце учебного года в мае.

В контрольные материалы входят:

- тест для контроля уровня усвоения знаний обучающихся.

Вопросы к тесту позволяют проверить осознанность знаний.

Тестсоставлен в соответствии с рабочей программой по предмету ОСЖ для 7 класса, требованиями адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Контрольные вопросы позволяют учителю проверить осознанность знаний, развивать мышление и речь обучающихся.

Так как данная категория детей усваивает программу в разном темпе, оценивание осуществляется на основе индивидуального подхода и учета особенностей каждого ученика. Прослеживается динамика учащегося относительно себя: какими новыми умениями и навыками ребенок овладел за прошедший период обучения.

Для оценки проведенного контроля используются модифицированные показатели, предложенные ИМ Бгажноковой.

оценка	% выполнения заданий
Удовлетворительно	35-50% Ребенок пассивен, инертен. Внимание при выполнении заданий переключается, что приводит к различным ошибкам. На вопросы отвечает с трудом, содержание пройденного материала усваивает не в полной мере.
Хорошо	50-65% Допускает ошибки при выполнении заданий. Умеет самостоятельно найти информацию в учебнике и тетради, ответить на вопросы к тесту.
Очень хорошо	свыше 65% Правильно, самостоятельно выполняет задания. При ответах на вопросы не требует разъяснений, помощи учителя.

## Контрольная работа

### 1. Повторение темы «Личная гигиена»

Запиши свои рекомендации

Признаки здоровья	Изменения в подростковом возрасте	Рекомендации по уходу за собой
1. Хороший цвет лица	Цвет лица может измениться у курильщиков	
2. Кожа	Угри – результат закупорки пор кожи отмершими роговыми клетками, бактериями, жирными кислотами	
3. Осанка, внешность, манера держать себя	Появляется сутулость, размашистость	

### 2. Повторение темы «Семья»

Поставь знак + в нужной графе

виды игр	развлекательные со словами	настольные с правилами	спортивные с правилами	«умные» игры	игры с правилами	словесные игры
1. тихие						
2. подвижные						

### 3. Повторение темы «Одежда»

Перечисли основные этапы ручной стирки

---

---

---

---

### 4. Повторение темы «Питание»

Ответь на вопросы письменно

1) Как называются овощи, каша и другие добавки к мясным, рыбным блюдам?

2) Как называется кусок мяса или рыбы, очищенный от костей?

3) Как называется измельченное мясо в мясорубке?

## 5. Повторение темы «Лекарственные растения» (задание на порядок действий)

Прочитай предложения, определи последовательность действий и расставь цифры.

- А) Высуши в прохладном, темном месте, вдали от солнечных лучей.
- Б) Положи в стакан 1 ст.л. высушенной травы.
- В) Собери нужную траву вдали от города и дорог, лучше всего в лесу.
- Г) Залей кипятком, накрой салфеткой для настаивания в течение 15-20 минут.
- Д) Вскипяти воду.

## 6. Повторение темы «Средства связи»

Перечисли \_\_\_\_\_ виды \_\_\_\_\_ почтовых \_\_\_\_\_ отправлений

---

## 7. Повторение темы «Питание»

прочитай вопрос	отметь нужный вариант ответа
Как называется мясной отвар	а) Отвар б) суп в) бульон
Что варится дольше?	а) Суп-лапша б) манная каша в) щи из кислой капусты
Что является вторым блюдом?	а) салат б) десерт в) гарнир
Из чего можно приготовить третье блюдо?	а) Йогурт б) фрукты в) овощи
Какая ложка меньше всех?	а) столовая б) чайная в) десертная