**Пояснительная записка**

**Рабочая программа составлена на основе**:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (С изменениями и дополнениями от: 7 мая, 7 июня, 2, 23 июля, 25 ноября 2013 г., 3 февраля, 5, 27 мая, 4, 28 июня, 21 июля, 31 декабря 2014 г., 6 апреля, 2 мая, 29 июня, 13 июля, 14, 29, 30 декабря 2015 г., 2 марта, 2 июня, 3 июля, 19 декабря 2016 г., 1 мая, 29 июля, 5, 29 декабря 2017 г., 19 февраля, 7 марта, 27 июня, 3, 29 июля, 3 августа, 25 декабря 2018 г., 6 марта, 1 мая, 17 июня, 26 июля, 1 октября, 2, 27 декабря 2019 г., 6 февраля, 1, 18 марта, 24 апреля 2020 г.)

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

3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

4. Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 N 254 (ред. от 23.12.2020) "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.09.2020 N 59808)

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**

Специальные коррекционные занятия по ОСЖ направлены на практическую подготовку воспитанников к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний умений и навыков, способствующих социальной адаптации, повышение уровня общего развития учащихся.

Настоящая программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей развития воспитанников, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объёма сведений.

Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у воспитанников с ограниченными возможностями здоровья необходимые навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире, а также практически знакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придётся обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь.

Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса воспитанников и т. д.

Большинство разделов программы изучается с пятого по девятый класс. Это позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствованию имеющихся у них умений и навыков, формированию новых.

Основными формами и методами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно – ролевые игры, беседы.

Широко используются наглядные средства обучения, демонстрация кинофильмов, презентации и др. 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.

**ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

**34 часа (1 час в неделю).**

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета,**

**коррекционного курса**

**Личностные результаты**

1.Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость.

2.Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, бережное отношение к продуктам, строгое соблюдение правил техники безопасности.

3.Формирование ценности здорового образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

4.Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

5.Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки.

6.Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь).

**Предметные результаты**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Минимальный уровень*** | |
| **Умеют** | **Знают** |
| **Транспорт** | |
| Оплачивать проезд, приобретать билеты | Правила пользования автобусами и электричками пригородного сообщения |
| **Личная гигиена и здоровье** | |
| Ухаживать за телом, руками и ногами. Выполнять утреннюю гимнастику, принимать водные процедуры | Основные правила ухода за телом, руками и ногами. Основные способы закаливания, комплекс утренней гимнастики |
| **Одежда и обувь** | |
| Выполнять повседневный уход за одеждой: чистку, ручную и машинную стирку под контролем взрослых | Правила ручной и машинной стирки и приемы повседневного ухода за одеждой |
| **Питание** | |
| Выполнять первичную обработку яиц, овощей, плодов, ягод, муки и круп, уметь готовить их для хранения. Размораживать мясо при помощи микроволновки | Виды жиров, яиц, муки, круп, мяса, способы их хранения  Приемы первичной обработки овощей, плодов, ягод и грибов, муки и круп |
| **Жилище** | |
| Производить элементарный уход за комнатными растениями, кухонной посудой и утварью, мебелью и бельем | Виды комнатных растений, элементарные способы ухода за ними. Виды кухонной утвари и правила ухода за ней. Предметы для сервировки стола. Кухонную мебель, название и назначение |
| **Семья** | |
| Выполнять свои обязанности в семье | Близких родственников, свои обязанности в семье |
| **Охрана здоровья** | |
| Измерять температуру тела, обрабатывать раны, порезы и ссадины. | Виды медицинской помощи, способы измерения температуры тела, способы обработки ран, порезов и ссадин. Средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний |
| **Средства связи** | |
| Отправлять письма различного вида | Основные средства связи, виды почтовых отправлений и виды писем |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Достаточный уровень*** | |
| **Транспорт** | |
| Ориентироваться в расписании, оплачивать проезд, приобретать билеты | Основные средства пригородного сообщения, стоимость проезда до ближайших населенных пунктов |
| **Личная гигиена и здоровье** | |
| Ухаживать за телом, руками и ногами, подбирать косметические средства. Выбирать способы закаливания и выполнять их | Основные косметические средства для ухода за телом, рукам и ногами и правила их использования.  Основные способы закаливания, их выбор и правила выполнения |
| **Одежда и обувь** | |
| Выбирать вид ухода за одеждой в зависимости от обозначения на этикетке и выполнять их | Значение опрятного вида человека, правила и приемы ухода за одеждой в зависимости от обозначения на этикетке |
| **Питание** | |
| Выполнять первичную обработку яиц, овощей, плодов, ягод, муки и круп, уметь выбирать место для их хранения. Производить глубокую заморозку мяса и способы его размораживания | Виды жиров, яиц, муки, круп, мяса, способы их хранения. Приемы первичной обработки овощей, плодов, ягод и грибов, муки и круп |
| **Жилище** | |
| Ухаживать за комнатными растениями, соблюдать правила гигиены и хранить кухонное белье, посуду и утварь. Подбирать предметы для сервировки стола в зависимости от меню | Виды комнатных растений. Особенности ухода, правила полива, подкормки, выбора горшков и кашпо для комнатных растений.  Правила гигиены и хранения кухонного белья, посуды, утвари и мебели.  Кухонную и столовую посуду |
| **Семья** | |
| Распределять обязанности в семье, помогать младшим и выполнять свои обязанности | Взаимоотношения между родственниками, распределение обязанностей в семье |
| **Охрана здоровья** | |
| Обрабатывать раны, порезы и ссадины, применять профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний | Виды доврачебной и врачебной помощи, способы измерения температуры тела, обработки ран, порезов и ссадин. Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний |
| **Средства связи** | |
| Составлять и отправлять письма различного вида | Основные средства связи, их назначение и особенности использования. Виды почтовых отправлений, порядок составления и отправления писем различного вида |

**Содержание учебного предмета**

**Транспорт 3ч.**

Пригородный транспорт. Пригородные поезда. Правила пользования. Автобусы пригородного сообщения

**Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.**

**Личная гигиена и здоровье 6ч.**

Гигиена тела **Уход за телом.** Уход за руками. **Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук.** Уход за ногами

**Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.**

Закаливание организма. **Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека.**

Вредные привычки. **Вредные привычки и способы предотвращения их появления.**

**Контрольно-обобщающий урок**

**Одежда и обувь 3ч.**

Значение опрятного вида человека **Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).** Ручная и машинная стирка изделий **Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья.** Правила сушки белья. **Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках.**

**Питание 9ч.**

Мясо и мясопродукты. **Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи**. Блюда из мяса. **Мясные блюда (виды, способы приготовления).** Яйца, жиры. **Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц**.

Приготовления блюд из яиц. **Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Овощи, плоды, ягоды и грибы.**

**Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.**

Приготовление блюд из свежих овощей. **Гарниры: овощные.** **Фруктовые напитки: соки, нектары.**

Виды муки, правила хранения. **Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт).** **Просеивание муки. Правила хранения муки. Виды круп. Правила хранения. Вредители круп и муки.**

**Контрольно-обобщающий урок**

**Жилище 5ч.**

Кухонная утварь. Уход за ней. **Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода.** Кухонное белье. Правила ухода и хранения. **Полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения. Кухонная мебель: названия, назначение**

Комнатные растения. **Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений. Контрольно-обобщающий урок.**

**Семья 2ч.**

Помощь старших младшим: домашние обязанности.

**Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.**

**Охрана здоровья 3ч.**

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

.

**Средства связи 3ч.**

Основные средства связи: **почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка**.

**Контрольно–обобщающий урок.**

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п\п*** | ***Тема урока*** | *Кол-во*  *часов* | ***Содержание*** | **виды учебной деятельности** | ***Домашнее задание*** |
|  | **Транспорт 3ч** | | | | |
| 1 | Пригородный транспорт | 1 | Пригородный транспорт*.* Виды: пригородного сообщения | Упражнение в классификации транспорта | Нарисовать пригородный транспорт |
| 2 | Пригородные поезда. Правила пользования. | 1 | Пригородные поезда. Правила пользования. Стоимость проезда. Расписание | Упражнение по ориентировке в расписании | Составь рассказ «Еду за город» |
| 3 | Автобусы пригородного сообщения  **Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.** | 1 | Автобусы пригородного сообщения.  Правила пользования. Стоимость проезда. Расписание | Ролевая игра «Еду за город» | Подсчитай стоимость проезда до… |
|  | **Личная гигиена и здоровье 6ч** | | | | |
| 4 | Гигиена тела **Уход за телом.** | 1 | Гигиена тела*.* Уход за телом. Средства и предметы для ухода за телом. | Выбор средств по уходу за телом | Нарисовать предметы по уходу за телом |
| 5 | Уход за руками  **Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук.** | 1 | Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей. Косметические средства для ухода кожей рук. | Обрезание ногтей на руках | Записать правила ухода за руками |
| 6 | Уход за ногами  **Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.** | 1 | Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья; приемы обрезания ногтей | Упражнения для профилактики плоскостопия | Сделать подушечку для массажа стоп |
| 7 | Закаливание организма  **Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека.** | 1 | Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений | Разучивание комплекса утренней гимнастики | Составить для себя план закаливания |
| 8 | Вредные привычки  **Вредные привычки и способы предотвращения их появления.** | 1 | Вредные привычки (грызть ногти, облизывать губы,….) и способы предотвращения их появления | Выпуск стенной газеты «Будь здоров» | Записать факторы, влияющие на здоровье человека |
| 9 | **Контрольно-обобщающий урок** | 1 | Контрольно-обобщающий урок. Тестирование |  |  |
| **Одежда и обувь 3ч** | | | | | |
| 10 | Значение опрятного вида человека **Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).** | 1 | Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка | Чистка одежды | Самостоятельно починить одежду |
| 11 | Ручная и машинная стирка изделий **Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья** | 1 | Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья | Стирка и утюжка фартуков и косынок | Нарисовать условные обозначения для ручной стирки |
| 12 | Правила сушки белья  **Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках.** | 1 | Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках | Чтение условных обозначений на этикетках | Составь коллекцию ткани |
|  | **Питание 9ч.** | | | | |
| 13 | Мясо и мясопродукты  **Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи**. | 1 | Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи | Размораживание мяса с помощью микроволновой печи или разными способами | Записать правила хранения мясопродуктов |
| 14 | Блюда из мяса  **Мясные блюда (виды, способы приготовления).** | 1 | Блюда из мяса. Технология приготовления фарша, и приготовления блюд из него. Технология приготовления блюд из мяса | Чтение технологической карты или Подбор рецептов блюд из мяса | Под контролем родителей приготовить фарш |
| 15 | Яйца, жиры  **Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц**. | 1 | Яйца, жиры. Виды жиров. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения | Сравнение жиров растительного и животного происхождения | Записать правила хранения жиров и яиц |
| 16 | Приготовления блюд из яиц  **Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья).** | 1 | Первичная обработка яиц. Технология приготовления яичницы, омлета, варки яиц | Определение доброкачественности яйца | Приготовить яичницу, составить отчет |
| 17 | **Овощи, плоды, ягоды и грибы**  **Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.** | 1 | Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты | Первичная обработка овощей | Записать правила хранения свежих овощей |
| 18 | Приготовление блюд из свежих овощей  **Гарниры: овощные.** **Фруктовые напитки: соки, нектары** | 1 | Блюда из овощей. Технология приготовления блюд из овощей | Подбор рецептов блюд из овощей | Приготовить блюдо по выбранному рецепту, составить отчет |
| 19 | Виды муки, правила хранения  **Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт).** **Просеивание муки**  **Правила хранения муки** | 1 | Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки. Просеивание муки | Определение доброкачественности муки или просеивание муки | Записать правила хранения муки в домашних условиях |
| 20 | **Виды круп. Правила хранения**  **Вредители круп и муки** | 1 | Виды круп. Правила хранения. Вредители круп | Первичная обработка круп | Составить рассказ о хранении круп дома |
| 21 | **Контрольно-обобщающий урок** | 1 | Контрольно-обобщающий урок. Тестирование |  |  |
|  | **Жилище 5ч.** | | | | |
| 22 | Кухонная утварь. Уход за ней  **Правила гигиены и хранения.**  **Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода.** | 1 | Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. | Мытье посуды | Нарисовать кухонный инвентарь |
| 23 | Кухонное белье. Правила ухода и хранения. **Полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.** | 1 | *Кухонное белье*:полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения | Стирка кухонных полотенец | Приготовить проект «Уход и хранение кухонного белья» |
| 24 | **Кухонная мебель: названия, назначение** | 1 | *Кухонная мебель*: названия, назначение | Уход за кухонной мебелью | Сделать макет кухонной мебели |
| 25 | Комнатные растения  **Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.** | 1 | *Комнатные растения*. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений | Уход за комнатными растениями | Проект «Уход за комнатными растениями» |
| 26 | **Контрольно-обобщающий урок** | 1 | Контрольно-обобщающий урок. Тестирование |  |  |
|  | **Семья 2ч.** | | | | |
| 27 | Помощь старших младшим: домашние обязанности. | 2 | домашние обязанности. | Помощь старших младшим. |  |
| 28 | **Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.** |  |  | Помощь старших младшим. |  |
|  | **Охрана здоровья 3ч.** | | | | |
| 29 | Виды медицинской помощи  **Способы измерения температуры тела.** | 1 | *Виды медицинской помощи*: доврачебная и врачебная.  *Виды доврачебной помощи*. Способы измерения температуры тела | Измерение температуры разными способами | Проект « |
| 30 | Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств.  **Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»).** | 1 | Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки») | Наложение повязки или оказание первой медицинской помощи друг другу | Проверить содержимое домашней аптечки |
| 31 | **Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний** | 1 | Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний | Изготовление кулончика-ингалятора | Составить правила: как избежать простудных заболеваний |
|  | **Средства связи 3ч.** | | | | |
| 32 | Основные средства связи: **почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.** | 1 | *Основные средства связи*: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.  . |  |  |
| 33 | **Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка**. | 1 | *Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка* | Экскурсия на почту | Приготовить отчет по экскурсии |
| 34 | **Контрольно–обобщающий урок** | 1 | *Тестирование .* |  |  |

**Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**