ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ V-IX классы

**I. Пояснительная записка**

Курс «Основы социальной жизни» направлен на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития обучающихся.

Социальная адаптация представляет собой один из механизмов социализации, позволяющей личности активно включаться в структурные элементы социальной среды, т.е. посильно участвовать в труде и общественной жизни производственного коллектива, приобщаться к социальной и культурной жизни общества, устраивать свой быт в соответствии с нормами и правилами общежития. Социальная адаптация – это непрерывный процесс, в котором взаимодействуют личность и общество.

Хотя социальную адаптацию обучающихся обеспечивает изучение всех предметов, входящих в учебный план, направленное формирование социально-бытовой компетентности осуществляется в ходе занятий курса «Основы социальной жизни».

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.

**II. Общая характеристика учебного предмета**

Характерными особенностями учебного предмета являются: практико-ориентированная направленность содержания обучения; применение знаний полученных при изучении других образовательных областей и учебных предметов для решения технических и технологических задач; применение полученного опыта практической деятельности для выполнения домашних трудовых обязанностей.

Материал расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушением интеллекта необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придется 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 детей и т.д.

«Питание» — один из важнейших разделов, который решает очень нужные задачи: расширение кругозора детей о значении питания в жизни и деятельности человека; формирование знаний о разнообразии пищи, её целебных свойствах, о необходимости пищи для роста и развития детского организма, о культуре питания; формирование умений определить простейшими приемами экологически чистые продукты; приготовить блюда, эстетически оформить, проявить элементы творчества при создании новых вариантов кулинарных рецептов и украшение их.

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

Методика работы строится в направлении личностно-ориентированного подхода к обучающимся, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность самих учеников, побуждая их творчеству при выполнении задания.

Контроль и учет теоретических знаний у обучающихся осуществляется путем бесед, устного и письменного опроса, тестирования. Контрольные работы проводятся по пройденным темам в конце каждой четверти.

Уроки проводятся в специально оборудованном кабинете, обеспечивающем выполнение в полном объеме всех видов теоретических и практических работ, предусмотренных программой. При организации кабинета необходимо учитывать санитарно-гигиенические нормы и правила техники безопасности. Домашние задания не задаются. В отдельных случаях ученикам можно поручить собрать те или иные сведения дома (например, место работы родителей, их должность и т.д.).

Занятия тесно связаны с уроками русского языка, математики, географии, трудового обучения.

**III. Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом АООП курс «Основы социальной жизни» изучается в V-IX классах. Общее количество часов – 272, в том числе:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Количество  часов | V  класс | VI  класс | VII  класс | VIII класс | IX  класс | Итого |
| В неделю | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| За год | 34 | 34 | 68 | 68 | 68 | 272 |

**IV. Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой**

**умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).**

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися программы курса «Основы социальной жизни» предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования ― введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

**К личностным результатам освоения АООП относятся:**

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность 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, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нра­вственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты** освоения программы «Основы социальной жизни» вклю­ча­ют освоенные обучающимися знания и умения, готовность их применения.

Выделяются два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

**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);

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;

знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;

составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения.

**V. Содержание учебного предмета «Основы социальной жизни»**

Структуру программы определяют следующие содержательные линии:

Используемые материалы: средства для стирки, пятновыводители, земляные смеси (изготовленные из имеющегося природного материала и купленные в магазине), удобрения, бумага, картон, клей, краски акварельные, цветные карандаши, фломастеры, маркеры разного цвета; нитки (разные виды); ткани разных сортов; различные бланки.

Инструменты и оборудование: электрическая плита; холодильник; кухонная посуда, утварь; приборы и инструменты; электробытовая техника (электрический чайник, электромясорубка, микроволновая печь, электромиксер, жарочная печь); стиральная машина- автомат; гладильная доска; предметы личной гигиены, пылесос, утюг, ножи, разделочные доски, салатники, блюда, ножницы, перчатки, горшки цветочные, лейки, совки.

Этика и эстетика труда: правила использования инструментов и материалов, за­п­ре­ты и ограничения. Инструкции по технике безопасности (правила поведения при про­ве­де­нии работ). Требования к организации рабочего места.

**5 класс**

Личная гигиена и здоровье (7 час.)

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.

Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение.

Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

Уход за волосами.

Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека.

Пра­вила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов де­ятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.

Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя,

Жилище (5 час.)

Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное.

Домашний почтовый адрес.

Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики).

Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната.

Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.

Одежда и обувь (6 час.)

Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей.

Особенности разных видов одежды.

Головные уборы: виды и назначение.

Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды.

Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.

Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.).

Питание (6 час.)

Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей.

Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания.

Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.

Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование.

Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование.

Гигиена приготовления пищи. Сервировка стола.

Транспорт (4 час.)

Городской транспорт. Виды городского транспорта.

Оплата проезда на всех видах городского транспорта.

Правила поведения в городском транспорте.

Проезд из дома в школу.

Средства связи (1 час.)

Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.

Предприятия, организации, учреждения (1 час.)

Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения.

Семья (4 час.)

Родственные отношения в семье. 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.

Семейный досуг.

**6 класс**

Личная гигиена и здоровье (4 час.)

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

Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений.

Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.

Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач

Охрана здоровья (3 час.)

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.

Жилище (8 час.)

Комнатные растения. Виды комнатных растений.

Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца.

Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход.

Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.

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.

Одежда и обувь (3 час.)

Значение опрятного вида человека.

Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появление вредителей на одежде (моли).

Ручная стирка изделий. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств.

Питание (8 час.)

Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).

Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции.

Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба.

Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.

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.

Транспорт (3 час.)

Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта.

Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.

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

Средства связи (3 час.)

Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер.

Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.

Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.

Предприятия, организации, учреждения( 1 час.)

Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.

Семья (1 час.)

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

**7 класс**

Личная гигиена и здоровье (6 час.)

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

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 (6 час.)

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.

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

Жилище ( 10 час.)

Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами.

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

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

Одежда и обувь (12 час.)

Машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках.

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.

Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распоровшегося шва.

Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат.

Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант.

Питание ( 18 час.)

Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.

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

Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.

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

Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.

Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.

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. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.

Транспорт (4 час.)

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 (4 час.)

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

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

Предприятия, организации, учреждения (2 час.)

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

Семья (6 час.)

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.

**8 класс**

Личная гигиена и здоровье (6 час.)

Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах. Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).

Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека.

Негативное влияние на организм человека вредных веществ: токсических и наркотических веществ.

Охрана здоровья ( 4 час.)

Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе.

Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

Жилище (10 час.)

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. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).

Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже различных видов мебели.

Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат.

Одежда и обувь (8 час.)

Предприятия бытового обслуживания. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.

Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви; их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.

Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.

Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

Питание (24 час.)

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 расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов.

Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное.

Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. Приготовление изделий из теста.

Составление и запись рецептов.

Приготовление изделий из замороженного теста.

Транспорт (4 час.)

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

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

Средства связи (6 час.)

Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона.

Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы.

Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.

Предприятия, организации, учреждения (2 час.)

Исполнительные органы государственной власти (города, района). Муниципальные власти. Структура, назначение.

Семья (4 час.)

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.

**9 класс**

Личная гигиена и здоровье (6 час.)

Гигиена тела. Уход за телом.

Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.

Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.

Охрана здоровья (6 час.)

Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.

Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

Жилище (12 час.)

Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения.

Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка.

Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме.

Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми.

Предупреждение отравлений ядохимикатами. Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

Одежда и обувь (10 час.)

Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей.

Правила выведение мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.

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

Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.

Питание (22 час.)

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

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин.

Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина.

Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. (4 час.)

Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка.

Виды домашних заготовок: соление, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. (4 час.)

Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении.

Варенье из ягод и фруктов.

Транспорт (2 час.)

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

Средства связи (4 час.)

Интернет-связь. Электронная почта. Видео-связь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Семья (6 час.)

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.

**VI. Тематическое планирование и основные виды**

**деятельности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы, темы | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности учащихся |
| 1. | Личная гигиена и здоровье | 29 ч. | Объяснять значение правил личной гигиены. Находить и выбирать алгоритм выполнения утреннего и вечернего туалета.  Использовать правила ухода за кожей рук, ног и ногтями, волосами; назначение индивидуальных предметов личной гигиены.  Соблюдать правила личной гигиены, соблюдать ЗОЖ.  Самостоятельно совершать вечерний туалет в определенной последовательности.  Выбирать прическу и причесывать волосы; стричь ногти на руках, ногах.  Стирать индивидуальные личные вещи и содержать их в чистоте.  Беречь зрение.  Оценивать высказывания как истинные или ложные.  Моделировать ситуации, иллюстрирующие  отказ.  Корректно отказываться от предлага­емых сигарет и алкоголя. |
| 2. | Охрана здоровья. | 19 ч. | Использовать правила оказания доврачебной помощи.  Приводить примеры распространения инфекци­онных заболеваний.  Использовать различные меры по предупреждению инфекци­онных заболеваний.  Строго соблюдать личную гигиену.  Находить закономерность и восстанавливать пропущенные элементы цепочки.  Называть условия освобождения от работы: по болезни или для ухода за больным.  Строго выполнять правила ухода за больным: измерять температуру, умы­вать, переодевать, кормить больного (взрослого, ребенка); ставить горчичники; приобрести лекарство в аптеке, оказать первую помощь при ожоге, обморожении.  Использовать различные приёмы проверки правильности действий по уходу за больным.  Записаться на прием к врачу; вызвать врача на дом. |
| 3. | Жилище | 45 ч. | Описывать гигиенические требования к жилому помещению.  Планировать последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения. Производить сухую и влажную уборку помещения. Использовать правила расстановки мебели в квартире (с учетом размера, осо­бенностей площади, на­значения комнат, нали­чия мебели).  Находить способы рациональной расстановки мебели в квартире (на макете).  Выполнять правила пользования электропылесосом.  Чистить электропылесосом ковры, мягкую мебель.  Использовать требования к подбо­ру занавесей, светиль­ников и других деталей интерьера.  Подбирать детали интерьера.  Выполнять правила содержания в доме собаки, кошки, попугая. Ухаживать за ними.  Ухаживать за комнатными растениями.  Соблюдать  санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с бытовыми электроприборами.  Пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам, используемым при уборке комнат, кухни, сануз­ла, ванны.  Соблюдать правила безопасной работы с электроприборами и химическими средствами. |
| 4. | Одежда и обувь | 39 ч. | Находить и выбирать виды одежды, обуви, объяснять их назначение.  Различать одежду и обувь в зависи­мости от их назначения.  Применять правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов.  Стирать, сушить и чистить одежду.  Готовить одежду и обувь к хранению.  Чистить кожаную обувь.  Знать размеры своей одежды и обуви.  Подбирать одежду и обувь в соответствии с индивидуальными осо­бенностями.  Рационально выби­рать товары, учитывая их назначение и соб­ственные возможности.  Выводить пятна на одежде разными сред­ствами.  Использовать санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе со средствами выведения пятен.  Стирать изделия. Применять правила стирки изделий.  Подбирать моющие средства для стирки изделий. Гладить одежду и белье.  Пришивать пуговицы, крючки, петли, кнопки, вешалки; зашивать одежду по распоровшемуся шву.  Обновлять одежду с помощью мелких деталей. Выбирать способ обновления.  Выбрать нужный товар в магазине. Применять правила покупки товаров.  Уточнить срок гарантии на его использование. Помнить гарантийные сроки носки.  Оплатить, проверить чек и сдачу.  Хранить чек в течение срока гарантии на товар; Вернуть товар, не отвечающий желанию покупателя.  Использовать правила возврата.  Прогнозировать результат.  Знать стоимость наиболее необходимых товаров (одежды, обуви, посуды и других, часто используемых товаров). |
| 5. | Питание | 78 ч. | Использовать правила покупки товаров.  Применять способы выбора доброкачественных продуктов в магазине, на рынке.  Выбирать необходимые продукты пи­тания с учетом срока годности.  Округленно подсчитать сумму за при­обретенные продукты.  Оплатить покупку, проверить чек и сдачу.  Запоминать способы хранения продуктов и гото­вой пищи.  Пользоваться нагревательными приборами.  Пользоваться прибо­рами и режущими инструментами.  Соблюдать правила безопас­ности.  Приготовить простые блюда.  Сервировать стол.  Со­ставить меню празд­ничного стола.  Выполнить сервиров­ку стола.  Прочитать рецепт блюда, подобрать продукты для его изготовления.  Нарезать хлеб, сырые и вареные ово­щи.  Приготовить кашу, сварить картошку, заварить чай.  Воспроизводить правила составления рецепта блюда.  Пояснять правила мытья посуды и уборки помещения. |
| 6. | Транспорт | 17 ч. | Знать и называть основные транспортные средства. Ориентироваться в расписании.  Определять маршрут и выбирать транспортные средства.  Сравнивать возможные маршруты проезда до школы-интерната.  Составить маршрут поездки.  Называть службы вокзала.  Обращаться за справкой в справочное бюро.  Знать правила покупки билетов, поведения в транспорте.  Самостоятельно купить билет на транспорт.  Соблюдать правила безопасности во время поездки на различных видах транспорта.  Применять правила покупки билетов и их возврата.  Выполнять правила посадки в самолет; правила поведения в аэропорту; правила безопасности во время полета. |
| 7. | Средства связи | 18 ч. | Знать и называть основные средства связи.  Понимать их зна­чимость, необходимость.  Знать и называть виды почтовых отправлений.  Знать и уметь использовать перечень предметов, посылаемых бандеролью, в посылке.  Находить индекс почтового отделе­ния по справочнику.  Записать адрес на конверте.  Заполнить бланк на отправку банде­роли, посылки.  Культурно разговаривать по телефону. |
| 8. | Предприятия, организации, учреждения | 6 ч. | Обращаться с вопросами и просьба­ми к работникам администрации и других учреждений.  Обращаться с вопросами и просьба­ми к работникам предприятий бытово­го обслуживания.  Соблюдать правила поведения в общественных местах.  Знать и перечислять виды учреждений, пояснять их назначе­ние.  Знать, куда и к кому обращаться в случае необходимой помощи.  Находить адреса местной администрации, соцобеспечения, народ­ного образования, комиссий по делам несовершеннолетних, по трудоустрой­ству молодежи.  Находить местонахождение предприятий бы­тового обслуживания населения; какие виды услуг они оказывают.  Изучать правила пользования услугами.  Определять местонахождение ближайшего про­мышленного или сельскохозяйствен­ного предприятия; перечислять названия цехов, отделов, рабочих специальностей; виды выпускаемой продукции. |
| 9. | Семья | 21 ч. | Записать имя, отчество, фамилию членов семьи. Определять родственные отношения в семье, называть состав семьи, имена, отчества, фами­лии и возраст родственников.  Выполнять правила поведения в се­мье, выполнять определенные обязанности в семье.  Объяснять, как распределены хозяйственно-быто­вые обязанности между членами семьи.  Знать составные части бюджета семьи и их размер.  Подсчитать бюджет семьи.  Называть основные статьи расходов в семье: размер квартплаты, тарифы, порядок и периодичность оплаты электроэнергии, газа, телефона и др.  Подсчитать расходы на месяц, полмесяца, неделю, день.  Планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребнос­ти, крупные покупки.  Подсчитывать стоимость крупных покупок (одежды, обуви, мебели и др.).  Снимать показатели счетчика и подсчитывать стоимость израсходованной электроэнергии, газа, воды и т п.  Заполнять квитанции.  Соблюдать правила экономии в семье, и порядок помещения сбережений в Сбербанк.  Соблюдать правила экономии газа, воды, электроэнергии.  Обсуждать формы организации до­суга и отдыха в семье.  Сохранять семейные традиции. |
|  | Итого: | 272 ч. |  |

**VII. Материально-техническое обеспечение**

Структура требований к материально-техническим условиям включает требования к:

организации пространства, в котором осуществляется реализация АООП;

организации временного режима обучения;

техническим средствам обучения;

специальным учебникам, рабочим тетрадям, дидактическим материалам, компьютерным инструментам обучения.

Пространство, в котором осуществляется образование обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), должно соответствовать общим требованиям, предъявляемым к организациям, в области:

соблюдения санитарно-гигиенических норм организации образовательной деятельности;

обеспечения санитарно-бытовых и социально-бытовых условий;

соблюдения пожарной и электробезопасности;

соблюдения требований охраны труда;

соблюдения своевременных сроков и необходимых объемов текущего и капитального ремонта и др.

Материально техническое обеспечение учебного предмета «Основы социальной жизни» включает: учебно-методические пособия для учителя; рабочие тетради для учащихся, оборудование зон кабинета:

учебная зона: столы и стулья для практических работ; классная доска;

магнитно-поворотная или передвижная доска; кухонная зона: мойка для мытья посуды и пищевых продуктов, электрическая плита; холодильник; кухонная мебель; кухонная посуда, утварь; приборы и инструменты; электробытовая техника (электрический чайник, электромясорубка, микроволновая печь, электромиксер, жарочная печь, электротостер);

санитарно-гигиеническая зона: стиральная машина- автомат; гладильная доска; раковина; шкаф для хранения инвентаря и средств для стирки, хранения предметов личной гигиены, пылесоса, утюгов; жилая комната: наборы мебели (диван, тумба для телеаппаратуры, книжный шкаф, шкаф для посуды, стол со стульями, кресло, ковер, шкаф для одежды).

Учебно-практическое оборудование: видеофильмы и презентации, дидактический раздаточный материал: карточки с заданиями, компьютерные программы, технические средства обучения: музыкальный центр, видеомагнитофон, телевизор с универсальной подставкой, экран; экранно-звуковые пособия, мультимедиапроектор.

Материалы: краски акварельные, гуашевые; фломастеры, маркеры разного цвета; цветные карандаши; нитки (разные виды); ткани разных сортов; клей ПВА, клеящий карандаш.