

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Калужской области Администрация МР  
"Бабынинский район"  
МКОУ ООШ с.Куракино

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей  
предметников.  
РуководительМО

НестероваС.А.  
Протокол№1  
от«31»августа2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
школы по УВР

НестероваС.А.  
Протокол№1  
от«31»августа2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

ЗадохинаЮ.Ю.  
Приказ№1  
от«31»августа2023г.

**Адаптированная рабочая программа  
по учебному предмету «Основы социально- бытовой ориентировки»  
8 класс (вариант 1) на 2023-2024 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

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

### **Задачи:**

- научить воспитанников правилам ведения домашнего хозяйства;
- сформировать практические знания о самостоятельной жизни, и жизненно необходимых бытовых умениях и навыках;
- коррекция личностного развития воспитанника и подготовка его к самостоятельной жизни.

Учащиеся специальной (коррекционной) школы, страдая умственными и физическими недостатками, нарушением эмоционально-волевой сферы с самого начала пребывания в школе нуждаются в постоянном и последовательном обогащении своего мировосприятия, мироощущения, социального опыта и что особенно актуально, - в поэтапном приобщении к осознанной трудовой деятельности

При отборе конкретного содержания обучения принципиально важное значение

**Программа реализуется через следующие методы и приёмы обучения:** разнообразные по форме практические упражнения и задания, наглядные опоры, демонстрация учебных пособий и образцов, технологические карты, практические работы, сравнение и сопоставление работ учащихся и образцов изделий, анализ и синтез. Занятия должны проводиться в кабинете ОСЖ, который приспособлен и имеет всё необходимое оборудование для реализации данной программы.

В тематическом планировании курса предусматриваются: уроки изучения нового материала, комбинированные, обобщающие уроки, практические работы, экскурсии.

## Планируемые предметные результаты

### **Минимальный уровень:**

Обучающийся имеет 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;  
 самостоятельное приготовление несложных блюд (бутербродов, салатов);  
 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;  
 пользование различными средствами связи, включая Интернет-средства;  
 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 основных правил ухода за больным;  
 знание названий организаций социальной направленности и их назначения.

#### **Достаточный уровень:**

Знает способы 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

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА с определением основных видов учебной деятельности**

Наименование раздела	Содержание раздела и основные виды учебной деятельности
Личная гигиена и здоровье	Уход за кожей лица. Косметические средства. <b>Практические работы:</b> Протирание кожи лица лосьоном, нанесение крема.

<p>Питание</p>	<p>Узнают о значении и использовании при приготовлении блюд соли, сахара, пряностей, приправ. Делают записи в тетрадях. Просматривают презентации, слушают объяснения учителя, анализируют, делают выводы. Различают пряности и приправы, называют их виды, правила хранения. Рассказывают о пользе и вреде соли, сахара. Классифицируют домашние заготовки, называют их виды. Составляют таблицу в тетради.</p> <p>Изучают и объясняют способы заготовки, соленья, квашения, маринования, варки, сушки, заморозки овощей, фруктов и ягод.</p> <p>Выполняют практические задания по консервированию, моют и убирают посуду. Знают и выполняют правила ТБ на кухне. Рассказывают о мерах предосторожности при хранении и употреблении консервированных продуктов. Учатся оказывать первую помощь при отравлении.</p> <p>Различают виды и сорта муки, знают названия круп, показывают их. Объясняют правила хранения муки и круп. Классифицируют виды теста, записывают их названия в тетрадь. Работают по таблице. Называют изделия из разных видов теста. Узнают способы приготовления теста, различают пресное и дрожжевое тесто. Записывают рецепты в тетрадь. Учатся находить рецепты в кулинарных книгах и интернете. Учатся на практических занятиях готовить по рецепту лапшу, печенье, блины, оладушки и др. Моют и убирают посуду. Умеют подбирать продукты по рецепту, инструменты, посуду. Знают и соблюдают санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности. Понимают инструкции учителя, принимают помощь. Применяют полученные знания, навыки в самостоятельной жизни.</p> <p><b>Практические работы:</b>  Приготовление изделий из теста.  Квашение. соленье овощей, варка варенья из фруктов и ягод.  Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, неделю.</p>
<p>Одежда</p>	<p>Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях. Утюжка блузок, рубашек, платьев. Прачечная. Правила пользования (метки, заполнение бланков). Виды услуг. Прачечная самообслуживания.</p> <p><b>Практические работы:</b>  Стирка и утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей.  Заполнение бланков для сдачи белья.</p>

Семья	<p>Уход за грудным ребенком (кормление из соски и с ложки, купание, одевание, пеленание, уборка постели, правила содержания детской посуды, игрушек).</p> <p><b>Практические работы:</b> Упражнение в купании, одевании, пеленании куклы. Мытье детской посуды, игрушек.</p>
Культура поведения	Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей.
Жилище	<p>Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковиной. Моющие средства, используемые при уборки кухни и санузла.</p> <p><b>Практические работы:</b> Мытье кафельных стен, раковин.</p>
Транспорт	<p>Междугородный автотранспорт. Автовокзал. Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда. Водный транспорт. Основные маршруты. Расписание. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.</p> <p><b>Экскурсия</b> на автобусную станцию, порт.</p>
Торговля	<p>Специализированные магазины (книжный, спортивный и др.). Стоимость основных промышленных товаров.</p> <p><b>Практические работы:</b> Упражнение в подсчете стоимости покупок. <b>Экскурсия</b> в один из специализированных магазинов.</p>
Средства связи	<p>Телефон. Пользование городским телефоном-автоматом, квартирным телефоном. Пользование телефонным справочником. Культура разговора по телефону. Вызов милиции, пожарной команды, аварийных служб при утечке газа, поломке водопровода, неисправности электросети, получение справок по телефону. Служба точного времени. Междугородная телефонная связь. Порядок пользования автоматической телефонной связью. Заказ междугороднего телефонного разговора. Тарифы на телефонные разговоры.</p> <p><b>Экскурсия</b> на переговорный пункт.</p>
Медицинская помощь	<p>Первая помощь при несчастных случаях (ожогах, обморожениях, отравлении, тепловом и солнечном ударе). Первая помощь утопающему. Глистные заболевания и меры их предупреждения.</p> <p><b>Практические работы:</b> Упражнение в оказании первой помощи при ожогах, обморожении, утоплении. Упражнения в оказании первой помощи утопающему. <b>Экскурсия</b> в поликлинику.</p>
Учреждения, организации, предприятия	<p>Департамент, муниципалитет, префектура, милиция. Их назначение.</p> <p><b>Экскурсия</b> в одну из организаций по теме.</p>
Экономика домашнего хозяйства	<p>Основные статьи расходов (питание, содержание жилища, одежда и обувь, культурные потребности, помощь родственникам). Планирование расходов на день, две недели с учетом бюджета и состава семьи. Расходы на питание.</p>

	<p>Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг. Крупные покупки (одежда, мебель, обувь и др.).</p> <p><b>Практические работы:</b></p> <p>Упражнения в планировании расходов на день, две недели (на конкретных примерах).</p> <p>Снятие показателей счетчика, расчет стоимости израсходованной электроэнергии и газа, заполнение квитанций.</p> <p>Упражнение в планировании крупных покупок (на конкретных примерах), в оказании материальной помощи родственникам.</p> <p><b>Экскурсия в ЖЭК, ДЭЗ и т.п.</b></p>
Обобщающие уроки	Тестовые задания, работа с карточками.

### **Формы оценивания:**

#### **Оценка устных результатов.**

«5» ставится, если учащийся полностью усвоил учебный материал, может изложить его своими словами, самостоятельно подтверждает ответ конкретными примерами, правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы учителя.

«4» ставится, если учащийся в основном усвоил учебный материал, допускает незначительные ошибки в его изложении, подтверждает ответ конкретными примерами, правильно отвечает на дополнительные вопросы учителя.

«3» ставится, если учащийся не усвоил существенную часть учебного материала, допускает значительные ошибки в его изложении своими словами, затрудняется подтвердить ответ конкретными примерами, слабо отвечает на дополнительные вопросы учителя.

«2» ставится, если учащийся полностью не усвоил учебный материал, не может изложить его своими словами, не может привести конкретные примеры и ответить на дополнительные вопросы учителя.

#### **Оценка практической работы.**

«5» ставится, если полностью соблюдались правила трудовой и технической дисциплины, работа выполнялась самостоятельно, тщательно спланирован труд и соблюдался план работы, предложенный учителем, рационально организовано

рабочее место, полностью соблюдались общие правила техники безопасности, отношение к труду добросовестное, к инструментам – бережное, к продуктам - экономное.

«4» ставится, если работа выполнялась самостоятельно, допущены незначительные ошибки в планировании труда, организации рабочего места, которые исправлялись самостоятельно, полностью выполнялись правила трудовой и технической дисциплины, правила техники безопасности.

«3» ставится, если самостоятельность в работе была низкой, допущены нарушения ставится, если самостоятельность в работе отсутствовала, допущены грубые нарушения правил трудовой и

технической дисциплины, правил техники безопасности, которые повторялись после замечаний учителя

**Календарно-тематическое планирование  
уроков ОСЖ  
8 класс**

<b><i>I четверть – 16 часов</i></b>			
<i>№ п/п</i>	<i>Дата</i>	<i>Раздел, кол-во часов всего</i>	<i>Тема урока</i>
1,2		<b>Личная гигиена 2 ч.</b>	1.Значение косметики для девушки юноши. Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием средств природной косметики.
3,4		<b>Одежда 6 ч.</b>	Особенности ухода за одеждой из шерстяных и синтетических тканей. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.
5,6			Приемы утюжки блузок, рубашек, платков.
7,8			Прачечная. Правила пользования услугами прачечной.
9,10		<b>Семья 2 ч.</b>	Грудной ребенок в семье. Участие в уходе за ним – кормление из соски, с ложечки, купание, пеленание, уборка постели.
11,12		<b>Культура поведения 6 ч.</b>	Культура поведения юноши и девушки.
13,14			Культура поведения в общественных местах
15,16			Внешний вид молодых людей.
<b><i>II четверть – 16 часов</i></b>			
<i>№ п/п</i>	<i>Дата</i>	<i>Раздел, кол-во часов всего</i>	<i>Тема урока</i>

1,2		<b>Обобщающий урок – 2 ч</b>	Тестовые задания.
3,4		<b>Жилище 4 ч.</b>	Уборка кухни, санузла, ванны.
5,6			Моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла, ванны.
7,8		<b>Транспорт 4 ч.</b>	Междугородний автотранспорт, автовокзал. Его назначение. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.
9,10			Значение водного транспорта (речного, морского). Пристань. Порт. Основные службы. Расписание. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.
11,12		<b>Средства связи 4</b>	Правила пользование городским телефоном-автоматом, домашним телефоном,, телефонным справочником. Культура разговора по телефону. Вызов служб экстренной помощи: 01, 02, 03 и другие аварийные службы. Получение справок по телефону.
13,14			Междугородняя телефонная связь. Виды заказов междугороднего телефонного разговора. Тариф на междугородний телефонный разговор.
15,16		<b>Обобщающий урок – 2 ч.</b>	Тестовые задания.
<b>III четверть – 20 часов</b>			
<i>№ п/п</i>	<i>Дата</i>	<i>Раздел, кол-во часов всего</i>	<i>Тема урока</i>
1,2		<b>Питание 10 ч.</b>	Виды теста: дрожжевое, пресное. Приготовление оладий из пресного теста.
3,4			Виды теста: дрожжевое. Приготовление рыбного пирога.
5,6			Виды теста: приготовление печенья «Кошачьи лапки» из песочного теста.
7,8			Заготовка овощей впрок: соление и квашение капусты. Заготовка овощей впрок: варенье из фруктов.
9,10			Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю.
11,12		<b>Медицинская помощь – 4 ч.</b>	Первая помощь при несчастном случае (ожог, обморожение, отравление, тепловой и солнечный удар). Первая помощь утопающему.
13,14			Глистные заболевания и меры по их предупреждению.
15,16		<b>Торговля 2 ч.</b>	Специализированные магазины (книжный, спортивный и др.). Стоимость основных промышленных товаров. Культура поведения в магазине.
17,18			
19,20		<b>Обобщающий урок – 2 ч.</b>	Тестовые задания.



<b>IV четверть – 16 часов</b>			
<i>№ п/п</i>	<i>Дата</i>	<i>Раздел, кол-во часов всего</i>	<i>Тема урока</i>
1,2		<b>Экономика домашнего хозяйства 8 ч.</b>	Основные статьи расходов.
3,4			Расходы на питание.
5,6			Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг.
7,8			Крупные покупки (одежда, мебель, обувь и др.).
9,10		<b>Учреждения, организации 2 ч.</b>	Департамент, муниципалитет, префектура, полиция, их назначение.
11,12		<b>Личная гигиена- 4 ч.</b>	Значение личной гигиены для молодых людей. Здоровый образ жизни подростков на летних каникулах.
13,14			Косметика и здоровье.
15, 16		<b>Обобщающий урок – 2 ч.</b>	Тестовые задания. Круглый стол «Знатоки ОСЖ – 2024»

**Описание материально-технического, учебно-методического и информационного обеспечения образовательного процесса**

Учебники	Методические и учебные пособия	Дидактический материал	Электронные пособия и источники	Другое
	<p>1. Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Методическое пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003 год – 92 с.</p> <p>2. Девяткова Г.А., Кочетова Л.Л., Петрикова А.Г., Платонова Н.М., Щербакова А.М. «Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных)</p>	<p>1. Демонстрационный материал в соответствии с основными темами программы обучения.</p> <p>2. Карточки с заданиями, перфокарты. Кроссворды</p> <p>3. Раздаточный материал.</p> <p>4. Дидактический материал.</p> <p>5. Презентации.</p> <p>6. Оборудование кабинета.</p> <p>Компьютерные технологии</p> <p>1. Компьютер.</p>	<p>. Интернет-ресурсы</p> <p>1. <a href="http://www.ed.gov.ru">http://www.ed.gov.ru</a></p> <p>2. <a href="http://www.rfh.ru">http://www.rfh.ru</a>,</p> <p>3. <a href="http://www.int-edu.ru">http://www.int-edu.ru</a>,</p> <p>4. <a href="http://www.rsl.ru">http://www.rsl.ru</a>,</p> <p>5. <a href="http://www.gnpbu.ru">http://www.gnpbu.ru</a>,</p> <p>6. <a href="http://www.pedlib.ru">http://www.pedlib.ru</a>,</p>	<p>1. Веретенников И.В. Методика коррекционно-развивающей работы: Социально-бытовое ориентирование, М., 2000 год.</p> <p>2.. Мусская И.А. Домоводств</p>

	<p>образовательной школы VIII вида»: Пособие для учителя /под редакцией А.М. Щербаковой/- М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2005 год.</p>	<p>2. Мультимедийный проектор (интерактивная доска).</p>	<p>7. <a href="http://dic.academic.ru">http://dic.academic.ru</a>  8. <a href="http://ditionary.fio.ru">http://ditionary.fio.ru</a>,  9. <a href="http://www.ug.ru">http://www.ug.ru</a>,  10. <a href="http://skazochki.narod.ru">http://skazochki.narod.ru</a>,  11. <a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a>  .</p>	<p>о, - Ижевск: ДОК, Урал-БИ-СИ, 1991 год.</p>
--	---	--	---	--

