****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» разработана на основе требований к планируемым результатам федеральной адаптированной основной образовательной программы общего образования МБОУ Ангарской СОШ, реализую щей ФГОС образования обучающегося с умственной отсталостью. В программу включены планируемые результаты, освоения учебного предмета, содержания учебного предмета, тематическое планирование.

На изучение предмета отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год.

**I. Планируемые результаты**

Основными объектами проверки являются знания и умения:

**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 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 храненияПриемы 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**

|  |
| --- |
| **Содержание**  |
| **Транспорт** |
| *Пригородный транспорт.* Виды: автобусы пригородного сообщения. Стоимость проезда. Расписание. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения. |
| **Личная гигиена и здоровье** |
| *Гигиена тела.* Уход за телом, кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.*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. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. |
| **Одежда и обувь** |
| *Значение опрятного вида человека*. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. |
| **Питание** |
| *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. |
| **Жилище** |
| *Комнатные растения*. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений. *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. *Кухонная мебель*: названия, назначение.  |
| **Семья** |
|  Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.  |
| **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. |
| **Средства связи** |
| *Основные средства связи*: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.*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. |

**Календарно-тематическое планирование**

**«Основы социальной жизни»**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Тема урока** | **Кол-во****часов** | **Содержание** | **Практическая работа, упражнения, ролевые игры** | **Домашнее задание** | **Дата** |
| **Транспорт – 8 ч** |
| 1 | Пригородный транспорт | 2 | Пригородный транспорт*.* Виды: пригородного сообщения  | Упражнение в классификации транспорта | Нарисовать пригородный транспорт |  |
| 2 | Автобусы пригородного сообщения | 2 | Автобусы пригородного сообщения.Правила пользования. Стоимость проезда. Расписание | Ролевая игра «Еду за город» | Подсчитай стоимость проезда до…  |  |
| 3-4 | Правила дорожного движения | 4 | Объяснение. Виды знаков: запрещающие, предупреждающие, информационные. | Изготовление знаков дорожного движения. | Нарисовать знаки дорожного движения, встречающиеся по пути из дома до школы и обратно. |  |
| **Личная гигиена и здоровье – 12 ч** |
| 1 | Гигиена тела | 2 | Гигиена тела*.* Уход за телом. Средства и предметы для ухода за телом. | Выбор средств по уходу за телом | Нарисовать предметы по уходу за телом |  |
| 2 | Уход за руками | 2 | 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 |  |
| 3 | Уход за ногами | 2 | Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья; приемы обрезания ногтей | Упражнения для профилактики плоскостопия | Сделать подушечку для массажа стоп |  |
| 4 | Закаливание организма | 2 | 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 |  |
| 5 | Вредные привычки  | 2 | Вредные привычки (грызть ногти, облизывать губы,….) и способы предотвращения их появления | Выпуск стенной газеты «Будь здоров» | Записать факторы, влияющие на здоровье человека  |  |
| 6 | **Контрольно-обобщающий урок** | 2 | Контрольно-обобщающий урок. Тестирование |  |  |  |
| **Одежда и обувь – 6 ч** |
| 1 | Значение опрятного вида человека | 2 | Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка  | Чистка одежды | Самостоятельно починить одежду |  |
| 2 | Ручная и машинная стирка изделий | 2 | 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 |  |
| 3 | Правила сушки белья |  2 | Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках | Чтение условных обозначений на этикетках | Составь коллекцию ткани |  |
| **Питание – 18 ч.** |
| 1 | Мясо и мясопродукты | 2 | 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 |  |
| 2 | Блюда из мяса | 2 | 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 |  |
| 3 | Яйца, жиры | 2 | Яйца, жиры. Виды жиров. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения | Сравнение жиров растительного и животного происхождения | Записать правила хранения жиров и яиц |  |
| 4 | Приготовления блюд из яиц | 2 | Первичная обработка яиц. Технология приготовления яичницы, омлета, варки яиц  | Определение доброкачественности яйца | Приготовить яичницу, составить отчет |  |
| 5 | Овощи, плоды, ягоды и грибы | 2 | Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты. | Первичная обработка овощей | Записать правила хранения свежих овощей |  |
|  6 | Приготовление блюд из свежих овощей | 2 | Блюда из овощей. Технология приготовления блюд из овощей | Подбор рецептов блюд из овощей | Приготовить блюдо по выбранному рецепту, составить отчет |  |
| 7 | Виды муки, правила хранения | 2 | 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 |  |
| 8 | Виды круп. Правила хранения | 2 | Виды круп. Правила хранения. Вредители круп  | Первичная обработка круп | Составить рассказ о хранении круп дома |  |
| 9 | **Контрольно-обобщающий урок** | 2 | Контрольно-обобщающий урок. Тестирование |  |  |  |
| **Жилище – 10 ч.** |
| 1 | Кухонная утварь. Уход за ней | 2 | Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода.  | Мытье посуды | Нарисовать кухонный инвентарь |  |
| 2 | Кухонное белье. Правила ухода и хранения  | 2 | *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» |  |
| 3 | Кухонная мебель | 2 | *Кухонная мебель*: названия, назначение | Уход за кухонной мебелью | Сделать макет кухонной мебели |  |
| 4 | Комнатные растения | 2 | *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»  |  |
| 5 | **Контрольно-обобщающий урок**  | 1 | Контрольно-обобщающий урок. Тестирование |  |  |  |
| **Семья – 4 ч** |
| 1 | Помощь старших младшим: домашние обязанности. | 2 | Помощь старших младшим: домашние обязанности. |  |  |  |
| **Охрана здоровья – 6 ч.** |
| 1 | Виды медицинской помощи | 2 | *Виды медицинской помощи*: доврачебная и врачебная.*Виды доврачебной помощи*. Способы измерения температуры тела | Измерение температуры разными способами | Нарисовать градусник. |  |
| 2 | Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств | 2 | 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 |  |
| 3 | Инфекционные заболевания | 2 | Знакомство с инфекционными заболеваниями | Чтение инфекционные заболевания, их главные симптомы. Способы распространение | Памятка |  |
| **Средства связи – 4 ч.** |
| 1-2 | Основные средства связи |  3 | *Основные средства связи*: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.*Почта.* Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка. | Экскурсия на почту | Приготовить отчет по экскурсии |  |
| 3 | **Итоговая контрольная работа** | 1 | Тестирование |  |  |  |