

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края

**Муниципальное казенное учреждение "управление образования
Шарыповского муниципального округа"**

МБОУ Парнинская СОШ им. Героя Советского Союза Г.С. Елисева

РАССМОТРЕНО

на ШМО учителей
начальных классов и
гуманитарно-
эстетического цикла



Кибалина Е.Н.

Приказ №1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Боярская Т.Ю.
Протокол №25
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Ефремова О.Н.

Приказ № 153.1
от «31» августа 2023 г.

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Основы социальной жизни»

для обучающихся 2–4 классов
с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)

с. Парная 2023

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Муниципальное казенное учреждение "управление образования

Шарыповского муниципального округа"

МБОУ Парнинская СОШ им. Героя Советского Союза Г.С. Елисеева

РАССМОТРЕНО

на ШМО учителей
начальных классов и
гуманитарно-
эстетического цикла

Приказ №1

от «31» августа 2023 г.

Кибалина Е.Н.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Протокол №25

от «31» августа 2023 г.

Боярская Т.Ю.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Приказ № 153.1

от «31» августа 2023 г.

Ефремова О.Н.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Основы социальной жизни»

для обучающихся 2– 4 классов
с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)

с. Парная 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе:

- адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МБОУ Парнинской СОШ им. Героя Советского Союза Г.С. Елисеева;
- учебного плана образовательного учреждения.

Рабочая программа конкретизирует содержание конкретных тем, даёт распределение учебных часов по разделам предмета для обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Изучение программного материала призвано способствовать расширению у обучающихся круга понятий и представлений, относящихся к личной гигиене, самообслуживанию, предметам быта, бытовому труду, морально-этическим нормам поведения. Ознакомление обучающихся с предметами быта включает в себя усвоение точного названия, назначения, правил обращения с этими предметами, а также выработку необходимых рациональных, правильных навыков использования этих предметов по назначению.

Программа предмета «Основы социальной жизни» включает следующие разделы: «Личная гигиена и здоровье», «Охрана здоровья», «Жилище», «Одежда и обувь», «Питание», «Культура поведения», «Транспорт», «Средства связи», «Торговля», «Предприятия, организации, учреждения», «Семья».

Программа рассчитана на обучающихся 2 - 4 классов.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»

Под основами социальной жизни подразумевается комплекс знаний и умений, непосредственно связанный с организацией собственного поведения и общения с окружающими людьми в различных социально-бытовых ситуациях. В своём общем смысле предмет предполагает умение самостоятельно строить своё поведение во всех жизненных ситуациях вне рамок учебной или профессиональной (трудовой) деятельности.

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.

Процесс обучения требует разнообразия в применении методов и в организации различных форм обучения.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» реализуется в урочной деятельности во 2, 3, 4 классах. Рабочая программа рассчитана на: - 2 класс-34 часа в год (1 час в неделю);
- 3 класс-34 часа в год (1 час в неделю); - 4 класс-34 часов в год (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 класс-34 ч.

Введение в предмет-1 ч.

Введение в предмет. Инструктаж по правилам поведения в кабинете ОСЖ. Экскурсия по кабинету.

Личная гигиена и здоровье -4 ч.

Правила личной гигиены в течение дня. Личные вещи. Содержание в порядке личных вещей. Уход за руками и ногами. Гигиенические требования к использованию личного белья. Гигиена зрения. Негативное влияние на организм человека табака, алкоголя.

Жилище – 4ч.

Общее представление о доме. Виды жилых и подсобных помещений. Организация рабочего места школьника. Почтовый адрес.

Одежда и обувь-4 ч.

Виды одежды, головных уборов, их назначение. Правила и приемы ухода за одеждой и головными уборами. Виды обуви, назначение. Правила и приемы ухода за обувью.

Питание-8 ч.

Значение питания в жизнедеятельности людей. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Влияние правильного питания на здоровье человека. Место приготовления пищи и его оборудование. Приготовление бутербродов. Приготовление овощного салата. Кухонная посуда и приспособления. Сервировка стола к завтраку.

Культура поведения – 2 ч.

Осанка. Формы исправления осанки. Правила поведения за столом.

Транспорт-4 ч.

Виды транспортных средств. Поведение в транспорте и на улице. Правила дорожного движения. Проезд в школу - интернат.

Семья-2 ч.

Семья. Состав семьи обучающихся. Взаимоотношения всех членов семьи.

Торговля – 2 ч.

Виды торговых предприятий. Правила приобретения продовольственных товаров.

3 класс-34 ч.

Личная гигиена и здоровье-3 ч.

Значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека. Способы закаливания.

Органы зрения. Способы сохранения. Гигиена чтения, письма, просмотра телепередач. Губительное влияние наркотиков и токсических веществ на организм, как детей, так и взрослых.

Охрана здоровья-3ч.

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды доврачебной помощи. Обработка ран при микротравмах (неглубокий порез, ссадина). Способы измерения температуры тела. Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

Жилище-4 ч.

Гигиенические требования к жилому помещению меры по их обеспечению. Повседневная сухая и влажная уборка жилого помещения, использование в уборке электропылесоса. Уход за полом в зависимости от его покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум). Виды комнатных растений. Особенности ухода за комнатными растениями.

Одежда и обувь – 4 ч.

Значение опрятного вида человека. Поддержание одежды в порядке: правила пришивания пуговиц, зашивание распоровшегося шва. Правила и приёмы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей. Глажение фартуков, косынок, платков, салфеток.

Питание-7 ч.

Гигиена приготовления пищи. Правила и приёмы хранения продуктов и готовой пищи. Способы выбора качественных продуктов: овощных, мясных, рыбных и др. Составление рецепта при-

готовления блюд. Составление рецепта собственного блюда. Приготовление блюд из яиц, картофеля, круп. Правила ухода за посудой и кухонными приборами.

Культура поведения-2 ч.

Правила поведения в общественных местах (театре, кинотеатре, клубе, музее, библиотеке, на дискотеке). Способы ведения разговора со старшими и сверстниками. Упражнение в ведении разговора со старшими и сверстниками.

Транспорт-3 ч.

Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Наиболее рациональные маршруты передвижения от дома до школы-интерната. Правила поведения в городском транспорте. Пригородные поезда. Расписание. Направления. Разовые и сезонные билеты. Правила поведения в железнодорожном транспорте.

Семья-2 ч.

Установление родственных отношений в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.

Торговля-2 ч.

Магазины промышленных товаров и их отделы: ткань, обувь, одежда, книги и др. Порядок приобретения товара. Специализированные магазины промышленных товаров и их отделы: «Книги», «Обувь» и т.д. Правила поведения и общения с работниками магазина.

Средства связи-2 ч.

Основные средства связи:(почта, телефон, телевидение, радио, компьютер), их назначение. Почта. Виды почтовых отправлений (письмо, бандероль, посылка). Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различных видов.

Предприятия, организации, учреждения-2 ч.

Дошкольные учреждения- детские сады с ясельной группой и без неё, школа, УВК (детский сад-школа), дома детского творчества (ДДТ), гимназия, лицей, колледж и их назначение. Упражнение в обращении к работникам ДДТ.

4 класс-34 ч.

Личная гигиена и здоровье – 5 ч.

Особенности личной гигиены в жизни подростка. Правила и приёмы сохранения чистоты и здоровья тела. Особенности ухода за кожей лица, волосами. Типы волос: жирные, сухие, нормальные. Использование шампуня в соответствии с типом волос. Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.

Охрана здоровья – 3 ч.

Виды врачебной помощи (помощь на дому, «Скорая помощь», амбулаторный приём, госпитализация). Способы вызова врача на дом. Лекарственные растения и лекарственные препараты в домашней аптечке. Приготовление настоев из лекарственных трав. Самолечение и его негативные последствия.

Жилище – 5 ч.

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры или дома к зиме, к лету. Уход за мебелью в зависимости от её покрытия. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Сухая и влажная уборка жилого помещения. Кухня. Нагревательные и электробытовые приборы, их назначение. Правила использования и ухода, техника безопасности.

Одежда и обувь – 7 ч.

Значение продления срока службы одежды. Виды штопки, наложение заплат. Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажной ткани, стирка изделий из шёлковых тканей. Машинная стирка изделий. Правила и приёмы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Химчистка. Виды услуг, правила пользования.

Питание – 5 ч.

Значение первых, вторых блюд, их приготовление из овощей, рыбных и мясных продуктов. Использование механических и электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи. Меню. Составление и запись рецептов. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю. Приготовление щей из свежей капусты, киселя. Сервировка стола.

Культура поведения – 1 ч.

Правила и приёмы приглашения в гости, формы отказа. Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, причёска), подарки.

Транспорт -1 ч.

Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзалы, их назначение. Основные службы. Расписание поездов. Виды поездов и типы пассажирских вагонов. Правила приобретения железнодорожных билетов. Виды камер хранения багажа. Порядок сдачи и получения его. Правила поведения в железнодорожном транспорте.

Семья – 1 ч.

Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми (умывание, одевание, обувание, причёсывание), соблюдение чистоты и порядка в школе-интернате и дома. Разучивание тихих и подвижных игр с младшими детьми.

Торговля – 2 ч.

Универмаги и универсамы, их назначение. Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров. Сельмаг и сельпо, их назначение. Отделы, распродажа товаров по сниженным ценам. Экскурсия в универсам.

Средства связи – 3 ч.

Почта. Виды бандеролей (простая, заказная, ценная с уведомлением). Порядок их отправления. Письма. Виды упаковок. Правила их отправления. Экскурсия на почту.

Предприятия, организации, учреждения – 1 ч.

Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности. Их значение для города и села. Упражнение в обращении с вопросами и просьбами к работникам предприятия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения учебного предмета «Основы социальной жизни»:

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

2 класс.

Минимальный уровень.

Обучающийся должен знать:

- последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета;
- о вреде курения, алкоголя;
- отдельные виды одежды, головных уборов и обуви, некоторые правила ухода за ними;

- правила поведения за столом;
- правила поведения в семье.

Обучающийся должен уметь:

- совершать утренний и вечерний туалет в определённой последовательности;
- приготовить несложные блюда, соблюдая санитарно-гигиенические требования и технику безопасности при приготовлении пищи;
- выполнять правила поведения в семье;
- правильно вести себя за столом;
- соблюдать правила поведения в общественном транспорте.

Достаточный уровень.

Обучающийся должен знать:

- родственные отношения в семье;
- правила охраны зрения при чтении, письме, просмотре телепередач;
- правила мытья посуды и уборки помещения;
- способы хранения продуктов;
- виды одежды, обуви и их назначение;
- названия торговых предприятий и правила поведения в них.

Обучающийся должен уметь:

- приготовить несложное знакомое блюдо;
- совершать покупку товаров ежедневного назначения;
- соблюдать правила поведения в общественных местах;
- корректно отказаться от предлагаемых первых папирос, глотка алкоголя, проявив силу воли;
- соблюдать правила дорожного движения.

3 класс.

Минимальный уровень.

Обучающийся должен знать:

- о вреде наркотиков и токсических веществ;
- правила пришивания пуговиц;
- свои права и обязанности в семье;
- правила поведения в магазине и общения с работниками магазина;
- о возможном вреде самолечения.

Обучающийся должен уметь:

- отказаться от соблазна испробовать наркотики и токсические вещества;
- пришивать пуговицы;
- стирать изделия вручную;
- выполнять определённые обязанности в семье;
- проводить сухую и влажную уборку жилого помещения;
- мыть посуду;
- соблюдать правила поведения в школе.

Достаточный уровень.

Обучающийся должен знать:

- правила пользования нагревательными приборами и правила безопасной работы с ними;
- санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы с колющими и режущими инструментами, бытовыми химическими средствами;
- порядок приобретения билетов;
- правила покупки товаров;
- правила вызова врача на дом.

Обучающийся должен уметь:

- пользоваться нагревательными приборами, соблюдая технику безопасной работы с ними;
- готовить простейшие блюда;

- выбирать нужный товар, оплачивать, культурно вести себя в магазине;
- соблюдать правила личной гигиены дома, в школе, во время походов, экскурсий;
- подбирать моющие средства для стирки
- рассказать о месте работы родителей, занимаемой должности;
- вызвать врача на дом;
- соблюдать правила поведения в школе и других общественных местах.

4 класс.

Минимальный уровень.

Обучающийся должен знать:

- правила личной гигиены юноши и девушки;
- правила пользования моющими средствами и электроутюгом;
- правила поведения в гостях;
- правила уборки жилого помещения.

Обучающийся должен уметь:

- правильно ухаживать за лицом и волосами;
- стирать и гладить изделия, соблюдая технику безопасности;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования и технику безопасности при приготовлении пищи;
- ухаживать за младшими детьми;
- правильно вести себя при встрече и расставании;
- убирать жилое помещение.

Достаточный уровень.

Обучающийся должен знать:

- правила безопасности при использовании механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи;
- санитарно-гигиенические требования и правила безопасности при ремонте одежды, стирке и глажении изделий;
- правила ухода за мебелью в зависимости от её покрытия;
- способы ухода за окнами;
- правила оказания первой помощи.

Обучающийся должен уметь:

- определить тип кожи и волос;
- ремонтировать разорванные места одежды, накладыванием заплат;
- пользоваться механическими и электробытовыми приборами: мясорубкой, тёркой и др.;
- вручать и принимать подарки.
- утеплять и мыть окна;
- ухаживать за мебелью в зависимости от её покрытия, используя бытовые химические средства;
- приобретать товары с учетом их необходимости и финансовыми возможностями;
- обрабатывать раны, накладывать повязки.

Базовые учебные действия.

Программа обеспечивает достижение обучающимися базовых учебных действий.

Личностные учебные действия:

- принимать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- уметь осмысливать социальное окружение, своё место в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- испытывать гордость за достигнутые успехи и достижения как собственные, так и своих одноклассников;
- понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в школе, дома;

- проявлять положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- проявлять уважительное и бережное отношение к людям различных профессий и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользую и социальную деятельность;
- исполнять правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель– класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов;
- действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

Познавательные учебные действия:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию простейших причинно – следственных связей) на наглядном доступном вербальном материале;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематичное изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях);
- использовать в жизни и деятельности простейшие межпредметные знания;
- устанавливать элементарные существенные связи между объектами и процессами окружающей действительности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс.

№	Раздел.	Кол-во часов.	Виды учебной деятельности.
1.	Введение в предмет.	1	Экскурсия по кабинету. Инструктаж по правилам поведения в кабинете ОСЖ
2.	Личная гигиена и здоровье.	4	Работа в таблице. Мытьё рук, стрижка ногтей, расчёсывание волос. Запись правил. Тестирование. Просмотр видеосюжета «Вред курения и алкоголя». Рисование.
3.	Жилище.	4	Рисование. Тестирование. Работа в таблице. Написание почтового адреса на конверте.
4.	Одежда и обувь.	4	Работа в таблице. Выбор лёгкой одежды, размещение в шкафу. Повседневный уход за обувью: чистка.
5.	Питание.	9	Приготовление бутербродов. Приготовление салата. Приготовление напитка из варенья. Работа с плакатом. Работа с правилами по Т/Б при приготовлении пищи. Т/Б с режущими инструментами. Работа с правилами безопасности с моющими средствами. Мытьё чайной посуды. Сервировка стола к завтраку. Тестирование.
6.	Культура поведения.	2	Проверка своей осанки. Сервировка стола к завтраку.
7.	Транспорт.	5	Работа в таблице. Работа с правилами д/движения. Работа с правилами поведения в транспорте и на улице. Экскурсия.
8.	Семья.	2	Работа в таблице. Работа с пословицами.
9.	Торговля.	3	Работа в таблице. Экскурсия.
			Итого: 34 ч.

3 класс.

№	Раздел.	Кол – во часов.	Виды учебной деятельности.
1.	Личная гигиена и здоровье.	3	Запись правил. Работа в таблице. Просмотр видеосюжета о вреде наркотиков и токсических веществ.
2.	Охрана здоровья.	3	Работа в таблице. Работа с перфокартой. Обработка ран. Измерение температуры.
3.	Жилище.	4	Тестирование. Работа в таблице. Мытьё полов. Уход за комнатными растениями.
4.	Одежда и обувь.	4	Выбор одежды для ремонта. Работа с технологической картой. Т/Б при работе иглой. Пришивание пуговиц. Ручная стирка изделий из х/б тканей. Т/Б при работе утюгом. Глажение изделий.
5.	Питание.	6	Запись правил хранения продуктов. Чтение рецептов, подготовка продуктов. Т/Б при кулинарных работах. Работа с тех. картой. Приготовление отварных яиц. Т/Б с чистящими и моющими средствами. Мытьё посуды и кух. приборов.
6.	Культура поведения.	2	Сюжетно-ролевая игра «Посещение театра» Тестирование. Упражнение в ведении разговора со старшими и сверстниками.
7.	Транспорт.	2	Сюжетно-ролевая игра «Поездка в транспорте». Изучение правил. Работа в таблице.
8.	Семья.	3	Оформление анкеты. Тестирование.
9.	Торговля.	3	Выполнение буквенного задания. Игра «Покупка товара»: Тестирование.
10.	Средства связи.	2	Написание адреса на почтовом конверте. Работа в таблице. Составление текста письма.
11.	Предприятия, организации, учреждения.	2	Определение назначения учреждений. Упражнение в умении ведения делового разговора. Тестирование.
Итого: 34 ч.			

4 класс.

№	Раздел.	Кол – во часов.	Виды учебной деятельности.
1.	Личная гигиена и здоровье.	5	Запись правил. Работа в таблице. Подбор средств для ухода за кожей лица. Подбор средств для ухода за волосами. Подбор шампуня для мытья волос с учётом их состояния, средств от перхоти и выпадения волос. Приемы обрезания ногтей на руках.
2.	Охрана здоровья.	3	Запись правил вызова врача, «Скорой помощи» на дом. Сюжетно – ролевая игра «Вызов врача на дом». Работа в таблице. Приготовление настоя из лекарственных трав. Работа с аннотациями к медпрепаратам.
3.	Жилище.	5	Запись правил уборки. Уборка помещения. Тестирование. Сухая и влажная уборка кухонной зоны. Мытьё окон. Уход за мебелью, в зависимости от её покрытия (лак, мягкая обивка, полировка и др.). Работа в таблице. Изучение правил использования и т/б при работе с кухонными электроприборами.
4.	Одежда и обувь.	7	Упражнение в выполнении швов. Работа с операционной картой. Зашивание распоровшегося шва. Штопка разорванного места. Изучение алгоритма работы стиральной машины. Т/б при работа с ней. Машинная стирка кухонного белья. Повторение правил по т/б при работе утюгом. Глажение футболки.
5.	Питание.	5	Определение видов питания и значения первых и вторых блюд. Повторение правил безопасности при использовании приборов. Составление и запись рецептов. Приготовление щей из свежей капусты. Приготовление макарон с сыром. Приготовление компота из сухофруктов. Сервировка стола к обеду. Тестирование.
6.	Культура поведения.	1	Сюжетная игра «В гости к...». Изготовление простого сувенира.
7.	Транспорт.	1	Сюжетно-ролевая игра: «Поездка в железнодорожном транспорте». Правила поведения в железнодорожном транспорте.
8.	Семья.	1	Упражнение в уходе за младшими детьми. Разучивание игр.
9.	Торговля.	2	Работа в таблице. Экскурсия «Порядок приобретения товара». Сюжетно-ролевая игра «Покупка товара». Буквенное задание.
10.	Средства связи.	3	Заполнение бланка на отправку бандероли. Заполнение бланка на отправку посылки. Экскурсия на почту.
11.	Предприятия, организации учреждения.	1	Упражнение в обращении с вопросами и просьбами к работникам предприятия. Тестирование.
Итого: 34ч.			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№	Тема.	Кол-во часов.	Дата.	Виды деятельности обучающихся.
1 четверть – 8 ч.				
1.	Введение в предмет.	1		Инструктаж по правилам поведения в кабинете ОСЖ. Экскурсия по кабинету.
<i>Личная гигиена и здоровье - 4 ч.</i>				
2.	Правила личной гигиены в течение дня.	1		Мытьё рук, стрижка ногтей, расчёсывание волос.
3.	Личные вещи. Правила содержания личных вещей.	1		Работа в таблице. Тестирование.
4.	Гигиена зрения.	1		Запись правил.
5.	Негативное влияние на организм человека табака, алкоголя.	1		Просмотр видеоролика «Вред курения и алкоголя». Рисование.
<i>Жилище – 4 ч.</i>				
6.	Общее представление о доме.	1		Рисование. Презентация.
7.	Виды жилых и подсобных помещений.	1		Работа в таблице.
8.	Виды жилых и подсобных помещений.	1		Работа с тестами.
2 четверть – 8 ч.				
9.	Организация рабочего места школьника. Почтовый адрес.	1		Написание почтового адреса на конверте.
<i>Одежда и обувь – 4 ч.</i>				
10.	Виды одежды, головных уборов, их назначение.	1		Работа в таблице. Тестирование.
11.	Правила и приемы ухода за одеждой и головными уборами.	1		Выбор лёгкой одежды, размещение в шкафу.
12.	Виды обуви, назначение.	1		Работа в таблице.
13.	Правила и приемы ухода за обувью.	1		Повседневный уход за обувью: чистка.
<i>Питание – 9 ч.</i>				
14.	Значение питания в жизни и деятельности людей.	1		Презентация «Значение питания в жизни человека».
15.	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.	1		Презентация «Состав продуктов питания». Кроссворд.
16.	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.	1		Работа с тестами.
3 четверть – 10 ч.				
17.	Влияние правильного питания на здоровье человека	1		Тестирование.
18.	Место для приготовления	1		Работа с правилами по Т/Б при

	пищи и его оборудование.			приготовлении пищи.
19.	Приготовление бутербродов.	1		Практическая работа.
20.	Приготовление овощного блюда.	1		Приготовление салата. Приготовление напитка из варенья.
21.	Кухонная посуда и приспособления.	1		Мытьё чайной посуды.
22.	Сервировка стола к завтраку.	1		Сервировка стола к завтраку. Тестирование.
Культура поведения – 2 ч.				
23.	Осанка. Формы исправления осанки.	1		Проверка своей осанки.
24.	Правила поведения за столом.	1		П.р. Сервировка стола к завтраку.
Транспорт – 5 ч.				
25.	Виды транспортных средств.	1		Работа в таблице.
26.	Виды транспортных средств.	1		Тест
4 четверть – 8 ч.				
27.	Поведение в транспорте и на улице.	1		Работа с правилами поведения
28.	Правила дорожного движения.	1		Тест.
29.	Проезд в школу (маршрут, виды транспорта).	1		Работа с планом
Семья – 2 ч.				
30.	Семья. Состав семьи обучающихся.	1		Работа в таблице.
31.	Взаимоотношения всех членов семьи.	1		Сказка «Кукушка». Работа с пословицами.
Торговля – 3 ч.				
32.	Виды торговых предприятий.	1		Работа в таблице.
33.	Виды торговых предприятий.	1		Тест
34.	Экскурсия «Порядок приобретения продовольственных товаров».	1		Экскурсия.
Итого: 34 ч.				

3 КЛАСС

№	Тема	Кол-во часов	Дата	Виды деятельности обучающихся.
1 четверть – 8 ч.				
<i>Личная гигиена – 3 ч.</i>				
1.	Значение и способы закаливания организма.	1		Работа в таблице.
2.	Органы зрения. Способы сохранения	1		Запись правил.
3.	Губительное влияние наркотиков и токсических веществ на живой организм, как детей, так и взрослых.	1		Просмотр видеосюжета о вреде наркотиков и токсических веществ.
<i>Охрана здоровья – 3 ч.</i>				
4.	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды доврачебной помощи.	1		Работа в таблице. Измерение температуры.
5.	Обработка ран при микротравмах.	1		Сюжетная игра «Оказание доврачебной помощи»: - промывание предполагаемой раны.
6.	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.	1		Работа с аннотациями к мед препаратам.
<i>Жилище – 4 ч.</i>				
7.	Гигиенические требования к жилому помещению.	1		Работа в таблице.
8.	Гигиенические требования к жилому помещению.	1		Тест
2 четверть – 8 ч.				
9.	Уход за полом в зависимости от его покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум). Средства по уходу за полом.	1		Работа в таблице. Мытьё полов.
10.	Особенности ухода за комнатными растениями.	1		Уход за комнатными растениями.
<i>Одежда и обувь – 4 ч.</i>				
11.	Поддержание одежды в порядке.	1		Выбор одежды для ремонта.
12.	Правила пришивания пуговиц, крючков, петель.	1		Пришивание пуговиц.
13.	Правила и приемы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей.	1		Ручная стирка изделий из х/б тканей.
14.	Глажение фартуков, косынок, носовых платков, салфеток и др.	1		Т/Б при работе с утюгом. Глажение изделий.
<i>Питание -5 ч.</i>				
15.	Гигиена приготовления пищи. Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи.	1		Запись правил. Изучение устройства холодильника.
16.	Правила и приемы хранения	1		Тест

	продуктов и готовой пищи.			
3 четверть – 9 ч.				
17.	Приготовление блюд из яиц.	1		Приготовление отварных яиц.
18.	Приготовление блюд из круп.	1		Работа в таблице.
19.	Правила приемы ухода за посудой и кухонными приборами.	1		Правила безопасности с моющими средствами. Мытьё посуды и кух. приборов.
Культура поведения – 2 ч.				
20.	Правила поведения в общественных местах.	1		Сюжетно-ролевая игра «Посещение театра».
21.	Способы ведения разговора со старшими и сверстниками.	1		Упражнение в ведении разговора со старшими и сверстниками.
Транспорт – 2 ч.				
22.	Виды городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.	1		Изучение правил поведения в транспорте.
23.	Пригородные поезда. Правила поведения в железнодорожном транспорте.	1		Сюжетно-ролевая игра «Поездка в транспорте».
Семья – 3 ч.				
24.	Установление родственных отношений в семье.	1		Составление анкеты.
25.	Права и обязанности каждого члена семьи.	1		Сюжетно-ролевая игра
26.	Права и обязанности каждого члена семьи.	1		Тест
4 четверть -8 ч.				
Торговля – 3 ч.				
27.	Магазины продовольственных товаров и их отделы. Порядок приобретения товара.	1		Выполнение буквенного задания.
28.	Специализированные продовольственные магазины. Правила поведения в магазине.	1		Игра «Покупка товара»: правила поведения и общения с работниками магазина. Тест.
29.	Экскурсия в продовольственный магазин.	1		
Средства связи – 2 ч.				
30.	Основные средства связи: (почта, телефон, телевидение, радио, компьютер), их назначение,. Почта. Виды почтовых отправлений (письмо, бандероль, посылка).	1		Работа в таблице. Написание адреса на почтовых конвертах.
31.	Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления.	1		Составление текста письма.
Предприятия, организации, учреждения - 3 ч.				
32.	Дошкольные учреждения — детские сады с ясельной группой и без нее, школа,	1		Определение назначения учреждений.

	УВК (детский сад-школа) — учебно-воспитательный комплекс, дома детского творчества (ДДТ), гимназия, лицей, колледж и их назначение.			
33.	Упражнение в обращении к работникам ДДТ	1		Упражнение в умении ведения делового разговора.
34.	Контрольное тестирование.	1		Тест
Итого: 34 ч.				

4 КЛАСС

№	Тема.	Кол-во часов.	Дата.	Виды деятельности обучающихся.
1 четверть – 9 ч.				
<i>Личная гигиена и здоровье – 5 ч.</i>				
1	Особенности личной гигиены в жизни подростка. Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).	1		Запись требований к использованию личного белья.
2	Уход за кожей лица. Правила ухода. Косметические средства для ухода за кожей лица.	1		Запись правил. Подбор средств для ухода за кожей лица.
3	Уход за волосами. Правила ухода. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели.	1		Запись правил. Подбор средств для ухода за волосами.
4	Использование шампуня в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные. Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.	1		Подбор шампуня для мытья волос с учётом их состояния, средств от перхоти и выпадения волос.
5	Значение чистоты рук и ног. Уход за кожей рук и ногтями.	1		Приемы обрезания ногтей на руках.
<i>Охрана здоровья – 3 ч.</i>				
6	Виды врачебной помощи (помощь на дому, «Скорая помощь», амбулаторный приём, госпитализация).	1		Сюжетно – ролевая игра «Вызов врача на дом».
7	Лекарственные растения и лекарственные препараты в домашней аптечке.	1		Работа в таблице.
8	Самолечение и его негативные последствия.	1		Тестирование.
<i>Жилище – 5 ч.</i>				
9	Регулярная уборка Тестирование. Правила уборки жилого помещения.	1		Запись правил уборки. Уборка помещения.
2 четверть – 7 ч.				
10	Сезонная уборка жилого помещения. Правила сезонной уборки жилого помещения.	1		Запись правил уборки. Сухая и влажная уборка кухонной зоны.
11	Подготовка квартиры или дома к зиме, к лету.	1		Запись правил. Мытьё окон.
12	Виды мебели. Уход за мебелью: средства и правила	1		Уход за мебелью, в зависимости от её покрытия (лак, мягкая

	ухода за различными видами мебели.			обивка, полировка и др.).
13	Кухня. Нагревательные и электробытовые приборы, их назначение. Правила использования и ухода, техника безопасности.	1		Изучение правил использования и т/б при работе с кухонными электроприборами.
Одежда и обувь – 7 ч.				
14	Значение продления срока службы одежды. Виды штопки.	1		Упражнение в выполнении швов.
15	Правила зашивания распоровшегося шва. Пр.р. Зашивание распоровшегося шва.	1		Работа с операционной картой. Зашивание распоровшегося шва.
16	Правила штопки разорванного места. Пр.р. Штопка разорванного места.	1		Работа с операционной картой. Штопка разорванного места.
3 четверть – 10 ч.				
17	Правила наложения заплат. Пр.р. Наложение заплат.	1		Работа с операционной картой. Наложение заплат.
18	Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей.	1		Изучение алгоритма работы стиральной машины. Т/б при работа с ней.
19	Правила и приёмы глажения спортивной одежды. Пр.р. Глажение спортивной одежды.	1		Повторение правил по т/б при работе с утюгом. Глажение футболки.
20	Химчистка, её назначение. Виды услуг, правила пользования.	1		Просмотр и анализ видеосюжета. Запись правил.
Питание – 5 ч.				
21	Виды питания. Значение первых, вторых блюд и их приготовление из овощей, рыбных и мясных продуктов.	1		Определение видов питания и значения первых и вторых блюд.
22	Составление и запись рецептов.	1		Составление и запись рецептов.
23	Приготовление блюд из овощей. Пр.р. Приготовление щей из свежей капусты.	1		Приготовление щей из свежей капусты.
24	Приготовление блюд из макаронных изделий. Приготовление компота из сухофруктов.	1		Приготовление макарон с сыром Приготовление компота из сухофруктов.
25	Сервировка стола к обеду. Контрольное тестирование.	1		Сервировка стола к обеду. Тестирование.
Культура поведения – 1 ч.				
26	Правила и приемы приглашения в гости, формы отказа. Подготовка к поездке в	1		Сюжетная игра «В гости к...».

	гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа), подарки.			
4 четверть – 8 ч.				
Транспорт – 1 ч.				
27	Междугородный железнодорожный транспорт. Правила поведения в железнодорожном транспорте.	1		Сюжетно-ролевая игра: «Поездка в железнодорожном транспорте».
Семья – 1 ч.				
28	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми (умывание, одевание, обувание, причёсывание).	1		Упражнение в уходе за младшими детьми. Разучивание игр.
Торговля – 2 ч.				
29	Универмаги и универсамы, их назначение. Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров.	1		Работа в таблице.
30	Сельмаг и сельпо: их назначение. Отделы распродажи товара по сниженным ценам, прием товара у населения. Правила поведения в магазине.	1		Работа в таблице. Сюжетно-ролевая игра «Покупка товара». Буквенное задание.
Средства связи – 3 ч.				
31	Почта. Виды бандеролей (простые, ценные, заказные, с уведомлением). Порядок отправления бандероли.	1		Заполнение бланка на отправку бандероли.
32	Посылки. Виды посылок. Правила отправления посылок.	1		Заполнение бланка на отправку посылки.
33	Экскурсия на почту.	1		Экскурсия.
Предприятия, организации, учреждения – 1 ч.				
34	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение. Упражнение в обращении с вопросами и просьбами к работникам предприятия.	1		Упражнение в обращении с вопросами и просьбами к работникам предприятия.
Итого: 34 ч.				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- Презентации: презентации по разделам «Личная гигиена и здоровье», «Питание», «Жилище», «Семья», «Одежда и обувь», «Предприятия, организации», «Торговля», «Транспорт», «Средства связи», «Охрана здоровья», «Культура поведения» в электронном виде.
- Оборудование: электроплита, мойка, стиральная машина, посудомоечная машина, холодильник, микроволновая печь, тостер, мультиварка, столовая, посуда, столовые приборы, кухонная посуда, кухонные приспособления, доски гладильные, пылесос, электроутюги, приспособления и инструменты для ремонта одежды, телефонные аппараты, печатные пособия, МФУ, интерактивная доска.
- Дидактические пособия:
- Вохринцева С. Окружающий мир. «Бытовая техника», «Наш дом», серии картинок «Посуда», «Транспорт», «Одежда», сборник таблиц.
- Дидактический раздаточный материал:
- «Правила по технике безопасности», «Правила поведения в общественных местах», тесты по разделам «Питание», «Культура поведения», «Семья», «Одежда и обувь», «Личная гигиена и здоровье», операционные карты, перфокарты, ярлыки, карточки со словами-терминами, образцы проездных билетов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Учебные и методические пособия:
- Субчева В.П. Учебное пособие «Социально-бытовая ориентировка»,
 - Бабушкина Л.А. «Социально-бытовая ориентировка. Поурочные планы.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Портал по инклюзивному и специальному образованию детей с ограниченными возможностями здоровья г. Москва <http://edu-open.ru/>
2. Электронная библиотека студента <http://www.twirpx.com/>
3. Открытый портал образования <http://window.edu.ru/>
4. Равные возможности образования <http://www.znaem-mozhem.ru/>
5. Электронная библиотека biblioteka.ru.
6. Сайт « Детские электронные презентации и клипы» viki.rdf.ru
7. Проект «Инфоурок» <http://infourok.ru>
8. Интернет–проект «Мультиурок» <http://multiurok.ru>