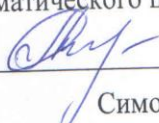


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Администрация Рубцовского района
МБОУ «Бобковская СОШ»

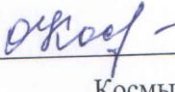
РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
естественно-
математического цикла


Симонова А.Н.
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР


Космылина О.А.
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Занина Л.Н.
Приказ № 108
от «30» августа 2024 г.

Рабочая программа
учебного предмета «Основы социальной жизни»
основного общего образования
для обучающихся 6 класса
(с умственной отсталостью)

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.

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.

Место учебного предмета в учебном плане школы

На изучение "Основы социальной жизни" в 6 классе основной школы, согласно федеральной программы отводится 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебных недели).

Содержание учебного предмета

Название раздела или темы	Количество часов	Из них		
		Практических	Лабораторных	Экскурсий
Личная гигиена и здоровье	8	-	-	-
Охрана здоровья	4	-	-	-
Жилище	6	-	-	-
Одежда и обувь	10	-	-	-
Питание	18	-	-	-
Транспорт	7	-	-	-
Средства связи	5	-	-	-
Семья	10	-	-	-
Итого:	68	0	0	0

Программа по основы социальной жизни для шестого класса состоит из девяти разделов:

«Личная гигиена и здоровье», «Охрана здоровья», «Жилище», «Одежда и обувь», «Питание», «Транспорт», «Средства связи», «Семья».

Личная гигиена и здоровье.

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.

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.

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

Охрана здоровья.

Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

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

Жилище.

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.

Одежда и обувь.

Ручная и 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. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях.

Питание.

Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.

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); 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.

Транспорт.

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

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь.

Средства связи.

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

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

Семья.

Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров.

Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций.

Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография.

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.

Планируемые результаты

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 педагогического работника;
- 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 педагогического работника 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;
- 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);
- 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 педагогического работника с целью обращения в различные организации социального назначения.

Тематическое планирование

№ п/ п	Тема уроков	Кол-во часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Конт. работы	Практ. работы	
1. Личная гигиена и здоровье 8 часов					
1	Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели.	1	-	-	webinar@uchmet.ru
2	Виды шампуней в зависимости от типов волос.	1	-	-	
3	Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.	1	-	-	
4	Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека.	1	-	-	
5	Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.	1	-	-	
6	Правила и приемы ухода за органами зрения.	1	-	-	
7	Способы сохранения зрения.	1	-	-	
8	Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач.	1	-	-	
2. Охрана здоровья 4 часов					
9	Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах.	1	-	-	ale@uchmag.ru
10	Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе.	1	-	-	
11	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.	1	-	-	
12	Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.	1	-	-	
3. Жилище 6 часов					
13	Комнатные растения. Виды комнатных растений.	1	-	-	info@infourok.ru
14	Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим.	1	-	-	

15	Горшки и кашпо для комнатных растений.	1	-	-	
16	Домашние животные.	1	-	-	
17	Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца.	1	-	-	
18	Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход.	1	-	-	
4. Одежда и обувь 10 часов					
19	Ручная и машинная стирка изделий.	1	-	-	webinar@uchmet.ru
20	Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья.	1	-	-	
21	Правила сушки белья из различных тканей.	1	-	-	
22	Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования.	1	-	-	
23	Глажение изделий из различных видов тканей.	1	-	-	
24	Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды.	1	-	-	
25	Правила и приемы глажения блузок и рубашек.	1	-	-	
26	Правила пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва.	1	-	-	
27	Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат.	1	-	-	
28	Выведение пятен в домашних условиях.	1	-	-	
5. Питание 18 часов					
29	Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции.	1	-	-	arsale@uchmag.ru
30	Правила хранения хлебобулочных изделий.	1	-	-	
31	Вторичное использование черствого хлеба.	1	-	-	
32	Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.	1	-	-	

33	Мясо и мясопродукты.	1	-	-	
34	Первичная обработка, правила хранения.	1	-	-	
35	Глубокая заморозка мяса.	1	-	-	
36	Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.	1	-	-	
37	Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения.	1	-	-	
38	Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое).	1	-	-	
39	Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.	1	-	-	
40	Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения.	1	-	-	
41	Первичная обработка: мытье, чистка, резка.	1	-	-	
42	Свежие и замороженные продукты.	1	-	-	
43	Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт).	1	-	-	
44	Правила хранения муки и круп. Виды круп.	1	-	-	
45	Вредители круп и муки. Просеивание муки.	1	-	-	
46	Соль, сахар, пряности и приправы.	1	-	-	
6. Транспорт 7 часов					
47	Пригородный транспорт.	1	-	-	info@infourok.ru
48	Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички.	1	-	-	
49	Стоимость проезда. Расписание.	1	-	-	
50	Междугородний железнодорожный транспорт.	1	-	-	
51	Вокзалы: назначение, основные службы.				
52	Платформа, перрон, путь.	1	-	-	
53	Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале.	1	-	-	
7. Средства связи 5 часов					
54	Бандероли.	1	-	-	webinar@uchmet.ru
55	Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с	1	-	-	

	уведомлением.				
56	Порядок отправления. Упаковка.	1	-	-	
57	Стоимость пересылки. Посылки. Виды упаковок.	1	-	-	
58	Правила и стоимость отправления.	1	-	-	
8. Семья 10 часов					
59	Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров.	1	-	-	info@infourok.ru
60	Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций.	1	-	-	
61	Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография.	1	-	-	
62	Отдых. Отдых и его разновидности.	1	-	-	
63	Необходимость разумной смены работы и отдыха.	1	-	-	
64	Отдых и бездеятельность.	1	-	-	
65	Летний отдых.	1	-	-	
66	Виды проведения летнего отдыха, его планирование.	1	-	-	
67	Бюджет отдыха.	1	-	-	
68	Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.	1	-	-	

Лист внесения изменений

[illegible]