

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КАМЧАТСКАЯ ШКОЛА- ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

Рассмотрено

на методическом совете КГОБУ  
«Камчатская школа-интернат  
для обучающихся с  
ограниченными возможностями  
здоровья»

Протокол № 1 от 29.08 2022 г.  
Председатель Н.А. Захарченко

«Согласовано»

Заместитель директора по УР  
КГОБУ «Камчатская школа-  
интернат  
для обучающихся с  
ограниченными возможностями  
здоровья»

Танина Г.А.  
« 30 » 08 2022 г.

«Утверждаю»

Директор КГОБУ  
«Камчатская школа-интернат  
для обучающихся с  
ограниченными возможностями  
здоровья»

Оуслетова О.С.  
« 01 » 09 2022 г.



**Рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» для  
учащихся 6А -9А классов, вариант 1.**

Составитель:  
учитель ОСЖ  
Глухова Я.В.

Петропавловск – Камчатский

2022 г.

## Пояснительная записка

Успешная личностная социализация учащихся с легкой формой умственной отсталости зависит от приближения к потребностям, своеобразия особенностей психического развития этих детей, обеспечивает осмысленность и успешность их учебной деятельности.

Данная программа составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования учащихся с нарушением интеллекта (вариант 1), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

**Цель** рабочей программы по ОСЖ – практическая подготовка учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и труду, формирование у них знаний, умений и навыков, необходимых для социальной адаптации в обществе.

Занятия по ОСЖ позволяют детям с нарушением интеллекта органично влиться в коллектив сверстников, овладеть культурой поведения в различных социально-бытовых ситуациях. В ходе занятий у детей формируются не только элементарные знания о бытовой стороне жизни, но и нравственные представления, а также опыт социального поведения,

Обучение по данной программе решает следующие **задачи**:

- всестороннее формирование личности школьника;
- становление и развитие процесса самопознания;
- формирование взаимоотношений со слышащими сверстниками и взрослыми;
- накопление и развитие представлений об окружающем мире – обществе, в котором живёт ученик;
- формирование полноценной речевой деятельности через овладение речью как средством общения;
- накопление и анализ знаний, умений, опыта социального поведения и регуляция собственного поведения.

Таким образом, в ходе реализации программы учащиеся получают знания по широкому кругу областей бытовой жизни. Учитель организует активную деятельность школьников по изучению выделенных тем. В условиях этой деятельности учащиеся знакомятся со словами, словосочетаниями, фразами, овладевают их значениями. Отбор речевого материала осуществляется учителем с учетом общих требований к речевому развитию учащихся на данном этапе обучения.

### *Организация работы по предмету.*

Курс ОСЖ для 6, 8 и 9 классов рассчитан на 68 часов, 2 часа в неделю.

### *Специальные методы и приёмы работы.*

Вся коррекционно – воспитательная работа основывается на таких видах занятий, как самообслуживание, моделирование реальных ситуаций. Используется способность обучающихся к подражанию. Им показывают, как надо поступать в реальной ситуации, предлагаются на доске, на карточках, на плакатах или демонстрационном материале опорные слова, словосочетания, иногда готовые реплики, помогающие в обсуждении, общении, сравнении, анализе события или ситуации.

Преимущественными формами и методами обучения являются практические работы, игры, беседы, рассказы, упражнения, тренинги.

**Формы организации работы:** фронтальная, индивидуальная, парами.

**Формы оценки и контроля знаний:** проверка, самопроверка, тест, диктант.

### **Структурное содержание программы 6 А класс**

- I. Личная гигиена
- II. Одежда и обувь
- III. Питание
- IV. Жилище и семья
- V. Транспорт
- VI. Торговля
- VII. Средства связи
- VIII. Медицинская помощь

### **Основное содержание программы 6 А класс**

Программа включает работу по следующим разделам:

#### **I. Личная гигиена (8 часов).**

Изучаемые темы:

Личная гигиена. Вредное воздействие курения и алкоголя на организм человека.

Уход за телом.

*Адаптационный тренинг:* «О вредных привычках», «Различение средств по уходу за телом»

*Цель:* изучить какое воздействие курение и алкоголь оказывают на организм человека.

*Уметь:* пользоваться средствами для личной гигиены и ухода за телом.

*Знать:* знать название и предназначение средств для ухода за телом, знать о воздействии курения и алкоголя на организм человека.

## **II. Одежда и обувь (12 часов).**

Сезонная одежда.

Мелкий ремонт одежды.

Выведение мелких пятен в домашних условиях.

*Адаптационный тренинг:* «Различение и выбор сезонной одежды», «Пришить заплатку», «Выведение мелких пятен в домашних условиях».

*Цель:* изучить способы выведения мелких пятен в домашних условиях.

*Уметь:* выводить пятна, пришивать заплатку; подбирать одежду и обувь по сезону.

*Знать:* знать виды сезонной одежды и обуви.

## **III. Питание (8 часов).**

Меню на обед.

Меню на ужин.

*Адаптационный тренинг:* «Составление меню на обед», «Составление меню на ужин»

*Цель:* изучить меню на обед и на ужин.

*Уметь:* составлять меню на обед и ужин.

*Знать:* названия блюд.

## **IV. Жилище и семья (12 часов).**

Семья.

Содержание жилища.

Экономия в домашнем хозяйстве

Морально-эстетические нормы взаимоотношений в семье.

*Адаптационный тренинг:* «Уборка комнаты», «Правила общения в семье», «Правила экономии воды и электричества»

*Цель:* изучить способы содержания жилища и экономии в домашнем хозяйстве.

*Уметь:* Производить уборку в комнате.

*Знать:* Правила экономии воды и электричества.

## **V. Транспорт (8 часов).**

*Изучаемые темы:*

Авиатранспорт.

В самолете

*Адаптационный тренинг:* «Различать виды авиатранспорта», «Правила поведения в самолете».

*Цель:* изучить правила поведения в самолете.

*Уметь:* вести себя в авиатранспорте.

*Знать:* названия видов авиатранспорта.

## **VI. Торговля (8 часов).**

*Изучаемые темы:*

Рынок.

Комиссионные магазины.

*Адаптационный тренинг:* «Покупки на рынке», «Покупки в комиссионном магазине».

*Цель:* изучить правила работы комиссионных магазинов.

*Уметь:* делать покупки на рынке и в комиссионных магазинах.

*Знать:* виды специализированных магазинов, их назначение и ассортимент товаров.

## **VII. Средства связи (4 часа).**

*Изучаемые темы:*

Почта.

*Адаптационный тренинг:* «Отправка посылки».

*Цель:* изучить правила отправления посылок.

*Уметь:* отправлять посылки.

*Знать:* названия средств связи.

## **VIII. Медицинская помощь (8 часов).**

*Изучаемые темы:*

Оказание первой медицинской помощи при простуде.

*Адаптационный тренинг:* «Оказание первой медицинской помощи при простуде».

*Цель:* изучить правила оказания первой медицинской помощи при простуде».

*Уметь:* оказывать медицинскую помощь при простуде.

*Знать:* названия лекарств от простуды.

***Требования к уровню подготовки обучающегося 6 класса:***

***Предметные результаты изучения курса ОСЖ:***

***В результате изучения материала обучающийся может узнать:***

- знать название и предназначение средств для ухода за телом.
- названия блюд.
- знать виды сезонной одежды.
- правила экономии в быту.
- виды специализированных магазинов, их назначение и ассортимент товаров.

***В результате изучения материала обучающийся может научиться:***

- пользоваться средствами для личной гигиены и ухода за телом.

- составлять меню на обед и ужин.
- ухаживать за одеждой; подбирать одежду и обувь по сезону.
- вести себя в авиатранспорте.
- отправлять посылки
- делать покупки.
- оказывать медпомощь при простуде.

**Базовые учебные действия в 6А классе:**

1) в сфере личностных учебных действий:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника;
- сформировать целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- готовность к безопасному и бережному поведению в обществе;

2) в сфере регулятивных учебных действий:

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- принимать оценку деятельности учителем;
- самостоятельность в выполнении заданий

3) в сфере познавательных учебных действий:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов; делать простейшие обобщения;
- работать с несложной по содержанию информацией, делать простые обобщения, сравнивать, классифицировать

4) в сфере коммуникативных учебных действий:

- работать в паре;
- работать в коллективе;
- выполнять ритуалы, сотрудничать с другими людьми

**Структурное содержание программы 7А класс**

- I. Личная гигиена
- II. Одежда и обувь
- III. Питание
- IV. Жилище и семья
- V. Транспорт
- VI. Торговля
- VII. Средства связи)
- VIII. Медицинская помощь

**Основное содержание программы 7А класс**

## **I. Личная гигиена (9 часов).**

Изучаемые темы:

Личная гигиена.

Уход за телом. Обтирание тела.

Мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук.

Выполнение физических упражнений. Мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук.

*Адаптационный тренинг:* «Мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук», «Выполнение физических упражнений»

*Цель:* изучить правила выполнения физических упражнений, мытья рук, стрижки ногтей, ухода за кожей рук.

*Уметь:* ухаживать за телом, обтираться, ухаживать за кожей рук, пользоваться косметическими средствами для ухода за руками, выполнять физические упражнения.

*Знать:* знать название и предназначение средств для ухода за руками, знать о воздействии физических упражнений на организм человека.

## **II. Одежда и обувь (8 часов).**

Мелкий ремонт одежды.

Пришивание пуговиц, подшивание брюк.

Стирка и глажение изделий из х/б тканей вручную.

*Адаптационный тренинг:* «Подбор пуговиц для ремонта одежды», «Подшивание брюк».

«Стирка и глажение изделий из х/б тканей вручную».

*Цель:* изучить правила пришивания пуговиц, подшивания брюк, стирки и глажения изделий из х/б тканей вручную.

*Уметь:* подбирать пуговицы, подшивать брюки; подбирать фурнитуру для ремонта одежды.

*Знать:* знать названия специальных средств, используемых при стирке.

## **III. Питание (9 часов).**

Мытье посуды.

Приготовление молочной каши.

Приготовление омлета.

Приготовление жареной картошки.

Заваривание чая.

*Адаптационный тренинг:* «Приготовление молочной каши», «омлета».

*Цель:* изучить правила приготовления молочной каши, жареной картошки и омлета.

*Уметь:* мыть посуду, приготовить молочную кашу, омлет, жареную картошку, заварить чай.

*Знать:* названия блюд, способы заваривания чая

#### **IV. Жилище и семья (10 часов).**

Семья.

Запись сведений о родителях и других членах семьи.

Жилище.

Уборка спальни комнаты, чистка мягкой мебели холла, мытье зеркал в туалетной комнате, утепление окон.

*Адаптационный тренинг:* «Запись сведений о родителях и других членах семьи», «Уборка жилого помещения».

*Цель:* изучить правила уборки спальни комнаты, чистки мягкой мебели холла, мытья зеркал в туалетной комнате.

*Уметь:* производить уборку спальни комнаты, чистить мягкую мебель, мыть зеркала специальными средствами, утеплить окна.

*Знать:* правила уборки жилого помещения, правила чистки мягкой мебели.

#### **V. Транспорт (8 часов).**

*Изучаемые темы:*

Вокзал. Службы вокзала.

Железнодорожный вокзал.

Справочная служба вокзала.

Расписание поездов.

*Адаптационный тренинг:* «Различать службы вокзала», «Правила пользования расписанием поездов».

*Цель:* изучить работу служб железнодорожного вокзала, справочной службы вокзала и расписание поездов.

*Уметь:* пользоваться расписанием поездов, справочной службой вокзала, покупать билеты в кассе вокзала.

*Знать:* названия службы вокзала, назначение справочной службы.

#### **VI. Торговля (8 часов).**

*Изучаемые темы:*

Торговля.

Магазин промышленных товаров.

Знакомство с отделами магазина и видами товаров, гарантийным сроком.

Приобретение товара и оплата.

Наличие чека.

Гарантийный срок.

*Адаптационный тренинг:* «Покупки в магазине промышленных товаров», «Гарантийный срок на покупку товара».

*Цель:* изучить отделы магазина и виды товаров, правила приобретения товаров и способы оплаты.

*Уметь:* делать покупки в магазинах промышленных товаров, определять сроки гарантии на покупку товара.

*Знать:* виды отделов магазинов промышленных товаров, их назначение и ассортимент товаров, сроки гарантии на покупку товара.

## **VII. Средства связи (8 часов).**

*Изучаемые темы*

Почта. Составление текста письма и телеграммы.

Определение стоимости телеграммы.

*Адаптационный тренинг:* «Составление текста письма и телеграммы».

*Цель:* изучить правила составления текста письма и телеграммы.

*Уметь:* составить текст письма и телеграммы, отправить письмо и телеграмму, определить стоимость телеграммы.

*Знать:* названия средств связи.

## **VIII. Медицинская помощь (8 часов).**

*Изучаемые темы:*

Аптека.

Домашняя аптечка.

Назначение и хранение лекарств.

Лекарственные растения. Приготовление отваров и настоев.

*Адаптационный тренинг:* «Приготовление отваров и настоев из лекарственных трав».

*Цель:* изучить перечень домашней аптечки.

*Уметь:* делать отвары и настои из лекарственных трав

*Знать:* названия лекарственных трав, назначение лекарственных препаратов, способы хранения лекарств.

***Требования к уровню подготовки обучающегося 7 класса:***

***Предметные результаты изучения курса ОСЖ:***

***В результате изучения материала обучающийся может узнать:***

- знать название и предназначение средств для ухода за телом.
- названия блюд.
- знать виды сезонной одежды.
- правила экономии в быту.
- виды специализированных магазинов, их назначение и ассортимент товаров.

***В результате изучения материала обучающийся может научиться:***

- обтираться, ухаживать за кожей рук, выполнять физические упражнения.

- мыть посуду, приготовить молочную кашу, омлет, жареную картошку, заварить чай.
- подбирать пуговицы, подшивать брюки; подбирать фурнитуру для ремонта одежды.
- пользоваться расписанием поездов, справочной службой вокзала, покупать билеты в кассе вокзал.
- делать покупки в магазинах промышленных товаров, определять сроки гарантии на покупку товара.
- производить уборку спальни, чистить мягкую мебель, мыть зеркала специальными средствами, утеплить окна.
- составить текст письма и телеграммы, отправить письмо и телеграмму, определить стоимость телеграммы.
- делать отвары и настои из лекарственных трав
- знать название и предназначение средств для ухода за телом.
- названия блюд.
- знать виды сезонной одежды.
- правила экономии в быту.
- виды специализированных магазинов, их назначение и ассортимент товаров.

***Базовые учебные действия в 7А классе:***

1) в сфере личностных учебных действий:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника;
- сформировать целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- готовность к безопасному и бережному поведению в обществе;

2) в сфере регулятивных учебных действий:

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- принимать оценку деятельности учителем;
- самостоятельность в выполнении заданий

3) в сфере познавательных учебных действий:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов; делать простейшие обобщения;

- работать с несложной по содержанию информацией, делать простые обобщения, сравнивать, классифицировать
- 4) в сфере коммуникативных учебных действий:
- работать в паре;
  - работать в коллективе;
  - выполнять ритуалы, сотрудничать с другими людьми

### **Структурное содержание программы 9 А класс**

I. Содержание жилища

II. Предприятия народного хозяйства

III. Экономия в домашнем хозяйстве

IV. Хранение денег в сберегательном банке

VI. Медицинская помощь

VI. Трудоустройство

### **Основное содержание программы 9 А класс**

#### **I. Содержание жилища (12 часов).**

Оплата жилой площади, ее периодичность. Оплата коммунальных услуг. Снятие показаний электросчетчика. Подсчет стоимости израсходованной электроэнергии. Заполнений квитанций

*Адаптационные тренинги:* «Оплата коммунальных услуг». «Подсчет стоимости электроэнергии».

*Практические работы:* «Заполнение квитанций».

*Цель:* овладеть необходимыми навыками для подсчета стоимости жилья и электроэнергии.

*Знать:* названия предприятий ЖКХ, перечень коммунальных услуг.

*Уметь:* заполнять квитанции по оплате, снимать показания электросчетчика, подсчитывать стоимость электроэнергии.

#### **II. Предприятия народного хозяйства (12 часов).**

Местонахождение ближайших предприятий, их названия, выпускная продукция. Название рабочих специальностей. Предприятия бытового обслуживания. Учреждения и организации.

*Адаптационные тренинги:* «Рабочие профессии нашего города». «Предприятия бытового обслуживания».

*Практическая работа:* экскурсия в собес.

*Цель:* получить знания о предприятиях города, их продукции и услугах.

*Знать:* местонахождение и назначение различных предприятий, названия рабочих профессий.

*Уметь:* пользоваться предприятиями бытового обслуживания.

### **III. Экономия в домашнем хозяйстве (10 часов).**

Учет реальных возможностей (доходы и зарплата членов семьи, пенсии).

Контроль расходов семьи. Экономия электроэнергии.

*Адаптационный тренинг:* «Упражнение в определении реальных возможностей, контроле расходов».

*Цель:* получить знания о принципах экономии в домашнем хозяйстве.

*Знать:* источники дохода своей семьи, свои реальные возможности.

*Уметь:* учитывать доходы семьи при планировании бюджета.

### **IV. Хранение денег в сберегательном банке (10 часов).**

Хранение денег в сберегательном банке. Пользование картой (зарплатной, кредитной), банкоматом, терминалом. Пользование картами разных банков.

Пользование картами разных платежных систем: мир, visa, mastercard.

*Практическая работа:* экскурсия в банк ВТБ, с целью научиться пользоваться зарплатными и кредитными картами.

*Цель:* получить знания о принципах и условиях хранения денег в банках.

*Знать:* названия и местонахождение банков, терминалов, банкоматов.

*Уметь:* пользоваться картами разных банков.

### **V. Медицинская помощь (12 часов).**

Домашняя аптечка. Вред самолечения. Правила оказания первой медицинской помощи. Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению. Уход за больными. Условия освобождения от работы.

*Адаптационные тренинги:* «Упражнение в умении пользоваться домашней аптечкой». «Упражнение в умении распознавать инфекционные заболевания и принимать меры по их предупреждению». «Упражнение в умении оказывать первую медицинскую помощь». «Упражнение в определении условий освобождения от работы».

*Цель:* обучиться навыкам использования и оказания медицинской помощи.

*Знать:* названия лекарств, находящихся в домашней аптечке, правила оказания первой медицинской помощи. Названия инфекционных болезней и мер их профилактики.

*Уметь:* оказывать первую медицинскую помощь, распознавать инфекционные заболевания, определять условия освобождения от работы.

### **VI. Трудоустройство (12 часов).**

Оформление на работу. Отдел кадров. Документы, необходимые для поступления на работу. Оформление документов (заявление, анкета, автобиография).

*Адаптационный тренинг:* «Упражнение в заполнении документов».

*Цель:* обучиться навыкам оформления документов при устройстве на работу.

*Знать:* назначения отдела кадров, перечень документов, необходимых при устройстве на работу.

*Уметь:* оформлять документы при устройстве на работу.

***Требования к уровню подготовки обучающегося 9 класса:***

***Предметные результаты изучения курса ОСЖ:***

***В результате изучения материала обучающийся может узнать:***

- местонахождение и назначения предприятий ЖКХ, предприятий народного хозяйства и бытовых услуг, банков;
- названия рабочих профессий;
- перечень документов, необходимых при устройстве на работу;
- правила ухода за больными.

***В результате изучения материала обучающийся может научиться:***

- заполнять квитанции об оплате, снимать показания электросчетчика;
- учитывать реальные возможности своей семьи в планировании бюджета;
- пользоваться пластиковыми картами, банкоматами, терминалами;
- пользоваться домашней аптечкой, оказывать первую медицинскую помощь, ухаживать за больными;
- заполнять документы при устройстве на работу.

***Базовые учебные действия в 9А классе:***

1) в сфере личностных универсальных учебных действий:

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение,
- установка на здоровый образ жизни;

2) в сфере регулятивных универсальных учебных действий:

- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;

3) в сфере познавательных универсальных учебных действий:

- строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- устанавливать причинно-следственные связи;

4) в сфере коммуникативных универсальных учебных действий:

- контролировать свои действия;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Дополнительная литература для учителя.**

1.С.А.Львова. Практический материал к урокам социально – бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. Пособие для учителя. Москва «Владос» 2005.

2.Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. 5 класс. Учебное пособие для специальных (коррекционных) школ VIII вида. – М.: Владос, 2012. – 55 с.

**Материально-техническая база:** демонстрационные материалы (карточки, карты, раздаточный материал).