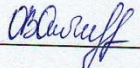


**Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Астраханской области для обучающихся, воспитанников с  
ограниченными возможностями здоровья  
«Общеобразовательная школа – интернат № 5»**


РАССМОТРЕНО

методическим объединением  
учителей предметников

  
\_\_\_\_\_  
О.В. Отчик  
Протокол № 1  
от «26» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель  
директора по УВР

  
\_\_\_\_\_  
А.А. Вострикова  
Протокол № 1  
от «26» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора  
ГКОУ АО «ОШИ № 5»

  
\_\_\_\_\_  
И.О. Уткин  
Приказ № 1  
от «28» августа 2025 г.

**Рабочая программа по учебному предмету**

**«Основы социальной жизни»**

**6 «А» класса**

**на 2025 – 2026 учебный год**

Составитель: В.Э. Фролова,  
учитель высшей  
квалификационной категории

Астрахань, 2025 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» для обучающихся 6-го класса составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1,2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

ФАООП УО (вариант 1, 2) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» ставит своей **целью** формирование у каждого ребенка необходимого запаса знаний, навыков и умений, направленных на социальную адаптацию выпускников школы, повышение уровня их общего развития. Что позволит им уверенно начать самостоятельную жизнь после окончания школы, успешно адаптироваться в ней и интегрироваться в социум.

Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития детей.

Основными **задачами** являются:

- развитие навыков самообслуживания, самостоятельного ведения домашнего хозяйства, ориентировки в ближайшем окружении и возможности более широкой жизненной ориентации, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- усвоение морально-этических норм поведения, навыков общения с людьми в разных жизненных ситуациях;
- понимание роли семьи и семейных отношений в жизни человека, общества и государства, в воспитании и развитии ребёнка, сохранении и укреплении его соматического, физического и психического здоровья, формировании правильного уклада семейных отношений;

- расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;
- 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;
- развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств личности;
- развитие навыков функциональной грамотности проходит в процессе изучения предмета.

## **ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ НА УРОКАХ «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**

### **1. Патриотическое воспитание**

1.1. Уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

### **2. Гражданское воспитание**

2.2. Активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны; – неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

2.3. Представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

2.4. Готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;

### **3. Духовно-нравственное воспитание**

3.1. Ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

3.2. Готовность оценивать своё поведение, в том числе речевое, и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

3.3. Активное неприятие асоциальных поступков;

#### **4. Эстетическое воспитание**

4.1. Восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;

4.2. Понимание эмоционального воздействия искусства; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества; стремление к самовыражению в разных видах искусства

#### **5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия**

5.1. Осознание ценности жизни;

5.2. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

5.3. Осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

5.4. Соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде в процессе школьного образования;

5.5. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

5.6. Умение принимать себя и других, не осуждая;

5.7. Умение осознавать своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других, использовать адекватные языковые средства для выражения своего состояния;

## **6. Трудовое воспитание**

6.1. Установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности,

6.2. Способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

6.3. Интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода.

Рабочая программа определяет содержание и структуру учебного материала, последовательность его изучения, пути формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития, воспитания и социализации учащихся.

Содержание программы направлено на достижение личностных и предметных результатов адаптированной образовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 ГКОУ АО «ОШИ №5».

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Курс «Основы социальной жизни» направлен на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышения уровня общего развития учащихся.

Настоящая программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей учащихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объёма сведений.

Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушением интеллекта необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придётся обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь.

Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений ведения домашнего хозяйства и взаимодействие с различными организациями. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей и т. д.

«Питание» - один из важнейших разделов, который решает очень нужные задачи: расширение кругозора детей о значении питания в жизни и деятельности человека; формирование знаний о разнообразии пищи, её целебных свойствах, о необходимости пищи для роста и развития детского организма, о культуре питания; формирование умений определить простейшими приёмами экологически чистые продукты: приготовить блюда, эстетически оформить, проявить элементы творчества при создании новых вариантов кулинарных рецептов и украшение их.

Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию, использованию электроэнергии и др., строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда; воспитание желания и стремления к приготовлению доброкачественной пищи; творческого отношения к домашнему труду; развитие обоняния, осязания, ловкости, внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, сообразительности, воображения, фантазии, интереса к национальным традициям. Таким образом, происходит повышение уровня обучаемости, а овладение материалом прошлых лет постоянно используется и закрепляется, переходя в



прочные умения и навыки. Каждый раздел программы имеет свое продолжение.

Курс «Основы социальной жизни» тесно связан с уроками русского языка (закрепление навыков письма при выполнении письменных работ), математики (математический расчет по формулам при подсчете семейного бюджета, продовольственной корзины, пересылки денежных средств и т.п.), географии (знакомство с географическим расположением мест производства продуктов питания, потребительских товаров, промышленных предприятий), биологии (знакомство с работой внутренних органов, принимающих участие в переваривании пищи, производство продуктов и товаров массового потребления), трудового обучения (выполнение практических заданий по уходу за одеждой).

Обучение носит коррекционную и практическую направленность, что определяется содержанием и структурой учебного предмета.

При изучении курса «Основы социальной жизни» используется разноуровневый подход к формированию знаний с учетом психофизического развития, и индивидуальных особенностей учеников.

Основными формами и методами обучения являются практические работы, сюжетно-ролевые игры, беседы; широко используются наглядные средства обучения, демонстрация учебных кинофильмов, презентаций и др.

В зависимости от задач урока используются разные формы организации практических работ, как коллективные (бригадные), так и индивидуальные (выполнение учениками всех операций под руководством учителя).

На уроках отводится время для изучения правил техники безопасности, формирования умений пользоваться нагревательными электрическими и механическими бытовыми приборами, и приспособлениями, колющими и режущими инструментами, а также навыкам обращения со стеклянной посудой, кипятком и т. д.

## **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. На освоение программы в 6 классе отводится 2 часа в неделю.

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего
	Количество часов				
6	16	16	22	14	68

Возможно увеличение или уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

### **Личностные и предметные результаты**

Изучение «Основ социальной жизни» направлено на достижение обучающимися личностных и предметных результатов.

Личностные результаты освоения программы включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

### **Планируемые личностные результаты**

1. Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость.
2. Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности.
3. Привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу, творческого отношения к домашнему труду.
4. Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки.
5. Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь).



### **Планируемые предметные результаты**

1. Умение принимать посильное участие в повседневных делах дома (приготовление пищи, уборка, стирка, глажение, чистка одежды, обуви, сервировка стола и др.).
2. Умение использовать в домашнем хозяйстве бытовую технику, химические средства, инструменты, лекарства и др., соблюдая правила безопасности.
3. Представления об окружающих людях: профессиональные роли – учитель, врач, повар, продавец, водитель и др.; социальные роли – пассажир, покупатель, пешеход и др.
4. Умение соблюдать правила поведения дома, в школе, общественных местах.
5. Развитие межличностных и групповых отношений.
6. Представления о правах, обязанностях и др.

#### **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 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:**

- 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 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личная гигиена и здоровье.**

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.

Гигиена тела. Уход за телом. Уход за 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.

Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).

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.

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.

### **Жилище**

Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами

напольных покрытий. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

### **Одежда и обувь**

Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). 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. 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. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

### **Транспорт**

Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.

Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.

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

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

### **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.

Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением.

Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.

Интернет-связь. Электронная почта. Видео-связь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

### **Предприятия, организации, учреждения**

Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учебно-образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.

### **Семья**

Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов

семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.

При изучении темы «Питание» используется оборудование, приобретенное в рамках федерального проекта «Современная школа», национального проекта "Образование". Данное оборудование направлено на поддержку образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Тема	Оборудование
<p style="text-align: center;"><b>Питание</b></p> <p>1. Кухня, кухонная посуда. Уход за посудой.</p> <p>2. Овощи и фрукты. Обработка овощей. Кухонный комбайн и работа с ним.</p> <p>Блюда из овощей. Винегрет.</p> <p>3. Кухня, кухонная посуда. Уход за посудой.</p> <p>Правила мытья и чистки посуды.</p> <p>Посудомоечная машина и работа с ней.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ножеточка на присосках;</li> <li>● нескользящий коврик для посуды;</li> <li>● нескользящая миска для смешивания продуктов;</li> <li>● миксер;</li> <li>● духовой шкаф;</li> <li>● плита индукционная;</li> <li>● кухонный комбайн;</li> <li>● набор столовых приборов;</li> <li>● холодильник;</li> <li>● микроволновая печь;</li> <li>● тостер;</li> <li>● соковыжималка;</li> <li>● электрическая мясорубка;</li> <li>● раковина;</li> <li>● кухонный гарнитур – напольные и навесные ящики для хранения;</li> <li>● набор посуды для приготовления с крышками (сковороды, кастрюли);</li> <li>● комплект учебно-методических материалов по направлению «Поварское дело».</li> </ul>

**Календарно-тематическое планирование  
6 класс (68 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Т е м а</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>
<b>І четверть (16 часов)</b>			
	<b>Личная гигиена</b>	<b>2</b>	
1	Закаливание организма, (зарядка, обтирание)	1	
2	Режим дня школьника. Уход за волосами (мытьё, причёска). Уход за кожей рук, ног и ногтями.	1	
	<b>Транспорт</b>	<b>4</b>	
3	Транспорт нашего города.	1	
4	Правила пользования городским транспортом. Оплата проезда.	1	
5.	Рациональные маршруты передвижения в разные точки города.	1	
6	Правила поведения в общественном транспорте.	1	
	<b>Одежда и обувь</b>	<b>4</b>	
7	Мелкий ремонт одежды (подготовительные работы)	1	
8	Пришивание пуговиц, петель.	1	
9	Утюг. Правила техники безопасности при работе с утюгом.	1	
10	Утюжка изделий.	1	
	<b>Семья и семейные отношения.</b>	<b>4</b>	
11-12	Состав семьи учащихся. Место работы каждого члена семьи. Занимаемая должность.	2	
13-14	Распределение хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи.	2	
	<b>Средства связи</b>	<b>2</b>	
15-16	Основные средства связи (почта, телеграф, телефон, компьютер), Виды почтовых отправлений. Их стоимость.	2	
<b>ІІ четверть (16 часов)</b>			
	<b>Средства связи</b>	<b>2</b>	
17-18	Экскурсия на почту.	2	
	<b>Жилище человека.</b>	<b>10</b>	
19-20	Гигиенические требования к жилому помещению. Основные правила организации рабочего места школьника.	2	
21-22	Значение уборки жилых помещений. Периодичность уборки (ежедневная,	2	



23-26	недельная, сезонная). Виды половых покрытий: деревянные, паркет, линолеум. Приспособления и средства по уходу за полами. Пылесос. Правила и техника безопасности при работе с ним.	4	
27-28	Практическая работа: уборка школьных помещений, работа с пылесосом.	2	
	<b>Культура поведения.</b>	<b>4</b>	
29-30	Осанка при ходьбе, в положении сидя и стоя. Мимика и жесты во время разговора.	2	
31-32	Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании, с просьбой или вопросом.	2	
<b>III четверть (22 часа)</b>			
33-54	<i><b>Питание. Уроки по разделу «Поварское дело». Приложение №2</b></i>	<b>22</b>	
<b>IV четверть (14 часов)</b>			
	<b>Торговля.</b>	<b>6</b>	
55-56	Продовольственные магазины. Виды товаров, стоимость, порядок приобретения.	2	
57-58	Сюжетно-ролевые игры: «Я покупатель», «Покупка продуктов по списку».	2	
59-60	Экскурсия в магазин.	2	
	<b>Охрана здоровья</b>	<b>6</b>	
61-62	Виды медицинских учреждений. Функции основных врачей-специалистов.	2	
63-64.	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Вызов врача на дом.	2	
65-66	Аптека. Экскурсия.	2	
	<b>Учреждения и организации</b>	<b>2</b>	
67	Детские ясли, детские сады, школы. Их назначение.	1	
68	Центр досуговой деятельности.	1	

## ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Оснащение учебного процесса имеет свои особенности, определяемые спецификой предмета «Основы социальной жизни». Занятия проводятся в специальном кабинете, в котором отведены места для обучающихся и для оборудования, обеспечивающего выполнение в полном объеме всех видов практических работ, предусмотренных программой. При организации кабинета учитываются санитарно-гигиенические нормы и правила техники безопасности.

### **Технические средства обучения**

1. Демонстрационный материал в соответствии с основными темами программы обучения.

2. Карточки с заданиями, перфокарты.

3. Раздаточный материал.

4. Дидактический материал.

5. Презентации.

6. Оборудование кабинета.

Компьютерные технологии

1. ноутбук, телевизор

Интернет-ресурсы

1. <http://www.ed.gov.ru>,

2. <http://www.rfh.ru>,

3. <http://www.int-edu.ru>,

4. <http://www.rsl.ru>,

5. <http://www.gnpbu.ru>,

6. <http://www.pedlib.ru>,

7. <http://dic.academic.ru>,

8. <http://dictionary.fio.ru>

## **Приложение № 1 к рабочей программе «Основы социальной жизни».**

### **Раздел «Поварское дело»**

**Целью** данного раздела является:

- формирование у обучающихся навыков использования современных кулинарных технологий;
- формирование у обучающихся необходимого запаса знаний, навыков и умений, направленных на социальную адаптацию выпускников школы;
- воспитание трудолюбия, бережливости, аккуратности, целеустремленности, ответственности за результаты своей деятельности;
- получение опыта применения технологических знаний и умений в самостоятельной практической деятельности.

**Задачи:**

- воспитание элементов трудовой культуры: организация рабочего места, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение техники безопасности;
- привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу;
- приобретение опыта применения технологических знаний и умений в самостоятельной практической деятельности.

### **Общая характеристика раздела «Поварское дело»**

Адаптированная рабочая программа занятий «Поварское дело» требует активного использования знаний, полученных в ходе изучения образовательных предметов.

Программа знакомит с работой повара, приготовлением разных блюд. Занятия предусматривают повышение общего развития учащихся, формирование у них знаний, умений и навыков, способствующих социальной адаптации.

В практической деятельности развивается речь учащихся. Программа направлена на привития детям уважения к труду взрослых, их старших

товарищей и сверстников.

Обязательным при обучении поварскому делу является изучение и соблюдение правил безопасности работы и гигиены труда при работе на всех рабочих местах, при проведении практических работ.

При обучении по данной программе следует использовать специфические для коррекционной школы методы: опираться на наглядные примеры, включать в подготовительную деятельность предметные действия, проговаривание вслух, работать с демонстрационными технологическими картами, дидактическими играми. Особое внимание уделяется повторению учебного материала.

Программа предусматривает дифференцированный подход к обучению.

### **Результаты изучения курса**

#### **Должны знать:**

- назначение резиновых перчаток, правила бережного обращения;
- виды и назначение кухонной посуды;
- правила ухода за кухонной посудой;
- технологию приготовления первых блюд;
- технологию приготовления вторых блюд;
- технологию приготовления холодных закусок и салатов;
- виды напитков;
- составление меню;

#### **Должны уметь:**

- планировать работу по инструкции учителя;
- ориентироваться по образцу выполненной операции;
- коллективное планирование последовательности рабочих операций.

#### **Должны уметь готовить:**

- холодные блюда;
- салаты из свежих и вареных овощей;
- первые блюда из овощей;

- вторые блюда из овощей;
- готовить блюда из круп и макаронных изделий.

## **Содержание раздела «Поварское дело»**

### **6 класс**

#### **Предметные результаты освоения раздела «Поварское дело»**

##### **Минимальный уровень:**

- знать назначение кухонных принадлежностей и посуды;
- выполнять простейшие правила пользования ножом, кухонным комбайном, электрическим чайником, варочной панелью.

##### **Достаточный уровень:**

- классифицировать продукты питания по содержанию в них различных веществ;
- выполнять калькуляцию каш (из расчёта на 2-3 порции);
- сервировать стол с учётом конкретного меню (завтрак);
- мыть и чистить кухонные принадлежности и посуду в раковине и с использованием посудомоечной машины;
- работать по технологической карте;
- уметь пользоваться бытовой техникой (посудомоечная машина, кухонный комбайн, варочная панель);
- пользоваться печатными инструкциями к различным бытовым химическим средствам;
- использовать в повседневной жизни социально–бытовые умения и навыки, связанные с приготовлением еды;
- развивать трудолюбие и ответственность.

#### **Содержание учебного предмета**

##### **• Правила поведения**

Правильно вести себя за столом во время приёма еды (пользоваться приборами, салфетками, аккуратно принимать пищу); вежливо обращаться с просьбой, вопросом к сверстникам и взрослым; не оставлять на производственном столе после использования ножи, вилки, ложки, тарелки,

разделочные доски; соблюдать правила безопасного поведения на кухне.

- **Кухонные принадлежности**

Повторять и закреплять виды посуды и кухонного инвентаря. Соблюдать правила при использовании посуды: не ставить на плиту (варочную панель) пустые кастрюли, не соскабливать остатки пищи ножом или ложкой. Знакомиться с правилами ухода за различными видами посуды. Закреплять и практически применять знания при уходе за кухонными принадлежностями в практической деятельности. Подготовка посуды и инвентаря к приготовлению еды. Приведение помещения кухни в соответствие с требованиями санитарии и гигиены.

- **Правила пользования и ухода за посудой**

Знакомиться со средствами по уходу за посудой. Знать правила безопасности при использовании химических средств и их влияние на здоровье человека. Приобретать практические навыки при мытье посуды с применением моющих средств. Знать, что хорошее средство для мытья посуды позволяет избавиться от жира, грязи, не издает неприятных резких ароматов. Сравнивать различные способы мытья посуды: в раковине - посудомоечной машине.

- **Бытовая техника** (посудомоечная машина, электрический чайник, варочная панель, кухонный комбайн). Знакомиться с бытовой техникой. Знать роль бытовой техники в жизнедеятельности человека. Давать характеристику бытовым приборам. Определять значение своевременного ухода за бытовой техникой. Уметь правильно работать с бытовой техникой, согласно инструкции. Классифицировать разнообразие моющих средств. Уметь работать с бытовой техникой с соблюдением правил безопасности в практической деятельности.

- **Питание.**

Питание как физиологическая потребность. Пищевые (питательные) вещества. Значение белков, жиров, углеводов для жизнедеятельности человека. Режим питания.

Практическая работа. Составление индивидуального режима питания.

Молоко и молочные продукты. Значение молока и молочных продуктов в питании человека. Питательная ценность молока. Виды молока: топлёное, консервированное, сухое и сгущённое молоко. Сроки хранения молока (пастеризованное, ультрапастеризованное, стерилизованное). Тепловая обработка молока. Как выбирать молоко и молочные продукты. Виды кисломолочных продуктов: кефир, творог, сметана, простокваша, ряженка, йогурт. Виды упаковок. Что должно быть на упаковке. Правила хранения и использование молочных продуктов.

Блюда из молока: супы, каши, творожные блюда, соусы, сладкие блюда и напитки. Практические работы.

Крупы. Блюда из круп Понятие о наиболее полезных и популярных крупах. Использование круп в кулинарии. Полезные свойства каш. Виды круп: кукуруза, пшеничная крупа, гречневая крупа, рисовая крупа, пшённая крупа, манная крупа. Способы хранения круп. Блюда из круп. Как правильно варить кашу. Общие правила варки каш. Подготовка круп к варке. Технология приготовления молочного супа. Технология приготовления вязкой каши. Подача готовых блюд. Дегустация. Оценка качества. Дегустация.

• **Приготовление завтрака. Сервировка стола к завтраку.**

Меню завтрака. Понятие о сервировке стола. Особенности сервировки стола к завтраку. Набор столового белья, приборов и посуды для завтрака.

Правила поведения за столом и пользования столовыми приборами.

При изучении раздела «Питание» используется оборудование, приобретенное в рамках федерального проекта «Современная школа»

Тема	Оборудование
ПИТАНИЕ 1. Мебель и оборудование. Посуда, приборы, приспособления. 2. СВЧ- печь, посудомоечная машина, кухонный комбайн	Ножеточка на присосках Нескользящий коврик для посуды Нескользящая миска для смешивания продуктов Миксер Духовой шкаф Плита индукционная Кухонный комбайн Набор столовых приборов



<p>работа с бытовыми электроприборами.</p> <p>3. Холодильник правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи.</p> <p>4. Овощные салаты. Способы приготовления. Кухонный комбайн и работа с ним.</p> <p>5. Столовый приборы. Сервировка стола к завтраку и ужину.</p> <p>6. Приготовление бутербродов в СВЧ-печи.</p>	<p>Холодильник</p> <p>Микроволновая печь</p> <p>Тостер</p> <p>Соковыжималка</p> <p>Электрическая мясорубка</p> <p>Раковина</p> <p>Кухонный гарнитур – напольные и навесные ящики для хранения</p> <p>Набор посуды для приготовления с крышками (сковороды, кастрюли)</p> <p>Комплект учебно-методических материалов по направлению «Поварское дело»</p>
---	---

### Календарно-тематическое планирование 6 класс (22 часов)

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Значение пищи в жизни человека. Режим питания.	1	
2	Продукты питания (хлеб, мясо, овощи, фрукты и т.д.). Значение разнообразия продуктов питания для здоровья человека.	1	
3	Кухня – место для приготовления пищи. Знакомиться с бытовой техникой. Хранение продуктов. Холодильник.	1	
4	Значение овощей в питание человека. Виды обработки овощей: отваривание, тушение, пассирование и т.д. Использование овощей в кулинарии.	1	
5	<b>Практическая работа</b> «Приготовление блюд из картофеля. Картофельное пюре».	2	
6	Уход за бытовой техникой. Варочная панель. Правила безопасности при работе с варочной панелью.	1	
7	Макаронные изделия. Виды макаронных изделий. Изготовление и использование в кулинарии.	1	
8	Приготовление блюд из макаронных изделий. <b>Практическая работа:</b> «Макароны с сыром»	2	

9	Крупы. Виды и свойства круп. Понятие о наиболее полезных и популярных крупах. Использование круп в кулинарии.	2	
10	Блюда из круп. <b>Практическая работа:</b> «Приготовление каш на воде и молоке».	2	
11	Молоко и молочные продукты. Виды молока: топленое, консервированное, сухое и сгущённое молоко. Правила хранения и использование молочных продуктов.	2	
12	Блюда из кисломолочных продуктов. <b>Практическая работа:</b> «Приготовление сырников-творожников с шоколадом»	2	
13	Столовая посуда и приборы. Столовое бельё: скатерти, салфетки	2	
14	<b>Практическая работа:</b> «Сервировка стола к ужину»	2	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550829938

Владелец Утегалиева Жанылсын Халиевна

Действителен с 23.10.2025 по 23.10.2026