

**Адаптированная рабочая программа  
по учебному предмету «Основы социальной жизни»  
для обучающихся 5 класса (Вариант 1)**

## **I. Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» для 5 класса разработана на основе:

закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

приказа Министерства Просвещения России от 24.11.2022 № 1026"Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

приказа Министерства Просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;

перечня учебников, учебных пособий, используемых в учебном процессе ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 7";

адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 7»;

учебного плана государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 7»;

годового учебного календарного графика на текущий учебный год.

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.

### **1.1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### Личностные результаты:

Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Развитие 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.

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств.

Развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Формирование готовности к самостоятельной жизни.

#### Предметные результаты:

Предметные результаты представлены 2 уровнями овладения знаниями: минимальным и достаточным.

#### **Минимальный уровень:**

знать название учебного предмета «Основы социальной жизни»;

находить расположение кабинета учебного предмета «Основы социальной жизни»;

знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством учителя;

знать название предметов, используемых для выполнения утреннего и вечернего туалета;

знать виды жилых помещений в городе и селе;

знать гигиенические требования к жилому помещению;

знать инвентарь и приспособления для уборки жилых помещений;

совершать уборку жилых помещений под руководством учителя;

знать отдельные виды одежды и обуви;

выполнять правила ухода за одеждой и обувью под руководством учителя;

соблюдать правила ухода за одеждой и обувью в повседневной жизни;

знать название отдельных продуктов питания;

иметь представление о санитарно - гигиенических требованиях при приготовлении пищи;

уметь готовить отварные яйца, бутерброды, заваривать чай под руководством учителя;

знать название транспортных средств;

соблюдать правила поведения в общественном транспорте;

знать название основных средств связи;

знать и называть почтовый адрес школы - интерната и своего дома;

знать фамилию, имя, отчество членов семьи;

знать основные виды магазинов;

выбирать необходимые продукты питания с помощью учителя, культурно вести себя с работниками торговли;

знать формы обращения с просьбой, вопросом к старшим сверстникам.

### **Достаточный уровень:**

знать краткое содержание и значение предмета «Основы социальной жизни»;

соблюдать правила техники безопасности в кабинете;

уметь выполнять утренний и вечерний туалет в определенной последовательности;

знать название и назначение индивидуальных предметов и предметов общего пользования личной гигиены;

выполнять санитарно-гигиенические требования пользования личными (индивидуальными) вещами;

знать название жилых комнат, и их назначение;

самостоятельно подбирать инвентарь и приспособления для уборки жилых помещений;

выполнять уборку жилого помещения (вытирать пыль, подметать и мыть полы);

самостоятельно подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону;

выполнять ежедневный уход за своей одеждой;

знать состав продуктов питания и их значение для развития и правильной работы организма человека;

знать и выполнять гигиенические требования к продуктам питания, кухонным принадлежностям, посуде, месту приготовления пищи;

уметь готовить отварные яйца, бутерброды, заваривать чай с незначительной помощью учителя;

знать наиболее рациональный маршрут проезда к школе – интернату;

знать и соблюдать правила безопасного поведения в общественном транспорте, правила передвижения по улице, при переходе проезжей части;

знать назначение основных средств связи;

уметь писать почтовый адрес на конверте с незначительной помощью учителя;

знать возраст, дни рождения, профессию, место работы членов семьи;

знать основные виды магазинов и их назначение;

самостоятельно выбирать необходимые продукты питания, округленно подсчитывать сумму и сдачу с незначительной помощью учителя, культурно вести себя с работниками торговли;

уметь культурно обращаться с просьбой к взрослым и сверстниками.

Достаточный уровень освоения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся 5

класса. Отсутствие достижения минимального уровня не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

## **I. II. Содержание учебного предмета**

### **Вводное занятие**

Что изучает предмет ОСЖ. Правила безопасного поведения в кабинете ОСЖ.

### **Личная гигиена**

Личная гигиена, ее значение для жизни и здоровья человека. Правила личной гигиены в течение дня.

Предметы и средства личной гигиены.

Содержание в чистоте и порядке личных (индивидуального пользования) вещей.

Уход за волосами.

Гигиена зрения, правила бережного отношения к зрению. Практическая работа.

Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз.

### **Практические работы**

Выполнение утреннего туалета.

Стирка личных вещей.

Причесывание волос.

Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз.

### **Одежда и обувь**

Виды одежды и головных уборов по назначению.

Правила и способы повседневного ухода за одеждой.

Виды обуви, их назначение.

Повседневный уход за обувью.

### **Практические работы**

Уход за одеждой.

Уход за обувью.

### **Культура поведения**

Значение осанки для общего состояния здоровья.

Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании.

Культура поведения за столом.

### **Практические работы**

Изучение комплекса упражнений для осанки.

Сюжетно-ролевые игры: «Разговор ...».

### **Питание**

Значение продуктов питания в жизни человека.

Режим питания школьника.

Место приготовления пищи и его оборудование. Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы на кухне.

Кухонная и столовая посуда, приборы, приспособления - назначение.

Правила и приемы ухода за кухонной и столовой посудой.

Чайная посуда, приборы - назначение.

Правила и приемы ухода за чайной посудой.

Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Бутерброды, их виды и правила приготовления.

Приготовление блюд из яиц.

Чай, кофе. Способы заваривания чая.

## Практические работы

Чистка и мытье кухонной и столовой посуды.

Приготовление горячих бутербродов.

Отваривание яиц.

Заваривание чая.

## Семья

Семья. Родственные отношения в семье.

## Жилище

Виды жилых помещений в городе и селе (жилой дом, квартира, общежитие). Почтовый адрес. Коммунальные удобства в городе и сельской местности.

Гигиенические требования к жилому помещению. Инвентарь и приспособления для уборки.

Правила вытирания пыли, подметания и мытья полов.

## Практические работы

Уборка класса.

## Экскурсии

Чтение названия улиц. Почтовый адрес школы-интерната.

## Транспорт

Виды транспортных средств.

Проезд в школу-интернат (маршрут, вид транспорта).

Правила поведения в пассажирском транспорте и на улице.

Правила и знаки дорожного движения.

ИКИ «По дороге со «Смешариками».

## Сюжетно-ролевые игры

«Оплата проезда в маршрутном такси».

## Торговля

Виды торговых предприятий.

Продуктовые магазины, их отделы.

## Сюжетно-ролевые игры

«Я - покупатель».

## Виртуальные экскурсии

В продовольственный магазин.

## Медицинская помощь

Правила безопасного поведения во время летних каникул.

Моделирование реальных ситуаций.

**I. III. Календарно - тематическое планирование**

| <b>№<br/>п/п</b>      | <b>Тема урока</b>                                                                                                                   | <b>Кол-во<br/>Часов</b> | <b>Дата</b> |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------|
| 1.                    | Вводное занятие. Что изучает предмет ОСЖ.                                                                                           | 2                       |             |
| <b>Личная гигиена</b> |                                                                                                                                     |                         |             |
| 2.                    | Личная гигиена, ее значение для жизни и здоровья человека. Правила личной гигиены в течение дня.                                    | 2                       |             |
| 3.                    | Предметы и средства личной гигиены. Практическая работа. Выполнение утреннего туалета.                                              | 2                       |             |
| 4.                    | Содержание в чистоте и порядке личных (индивидуального пользования) вещей. Практическая работа. Стирка личных вещей.                | 2                       |             |
| 5.                    | Уход за волосами. Практическая работа. Причесывание волос.                                                                          | 2                       |             |
| 6.                    | Гигиена зрения, правила бережного отношения к зрению. Практическая работа. Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз. | 2                       |             |
| <b>Одежда и обувь</b> |                                                                                                                                     |                         |             |
| 7.                    | Виды одежды и головных уборов по назначению. Практическая работа «Уход за одеждой».                                                 | 2                       |             |
| 8.                    | Виды обуви, их назначение. Пр.р. «Уход за обувью».                                                                                  | 2                       |             |
| <b>Питание</b>        |                                                                                                                                     |                         |             |
| 9.                    | Значение продуктов питания в жизни человека. Режим питания школьника.                                                               | 2                       |             |
| 10.                   | Место приготовления пищи и его оборудование. Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы на кухне.               | 2                       |             |
| 11.                   | Кухонная и столовая посуда, приборы, приспособления - назначение. Правила и приемы ухода за кухонной и столовой посудой.            | 2                       |             |
| 12.                   | Практическая работа. Чистка и мытье кухонной и столовой посуды.                                                                     | 2                       |             |
| 13.                   | Чайная посуда, приборы - назначение. Правила и приемы ухода за чайной посудой.                                                      | 2                       |             |
| 14.                   | Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Бутерброды, их виды и правила приготовления.                                   | 2                       |             |
| 15.                   | Практическая работа. Приготовление                                                                                                  | 2                       |             |

|                           |                                                                                                                       |   |  |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|                           | горячих бутербродов.                                                                                                  |   |  |
| 16.                       | Приготовление блюд из яиц.<br>Практическая работа. Отваривание яиц всмятку.                                           | 2 |  |
| 17.                       | Чай и кофе. Способы заваривания чая.<br>Практическая работа. Заваривание чая.                                         | 2 |  |
| <b>Семья</b>              |                                                                                                                       |   |  |
| 18.                       | Семья. Состав семьи обучающихся, взаимоотношения в семье.<br>Сюжетно-ролевая игра: «Моя семья».                       | 2 |  |
| <b>Торговля</b>           |                                                                                                                       |   |  |
| 19.                       | Основные виды магазинов. Их назначение. Правила поведения в магазине.                                                 | 2 |  |
| 20.                       | Порядок покупки товара в продовольственном магазине. Сюжетно-ролевая игра: «Я- покупатель».                           | 2 |  |
| 21.                       | Хранение продуктов питания, значение срока годности. Пр.р. Определение срока годности товара.                         | 2 |  |
| 22.                       | Виртуальная экскурсия в продуктовый магазин.                                                                          | 2 |  |
| <b>Культура поведения</b> |                                                                                                                       |   |  |
| 23.                       | Осанка при ходьбе, в положении сидя и стоя.<br>Практикум. Отработка навыков правильной осанки.                        | 2 |  |
| <b>Транспорт</b>          |                                                                                                                       |   |  |
| 24.                       | Виды транспортных средств.<br>Проезд в школу-интернат (маршрут, вид транспорта).                                      | 2 |  |
| 25.                       | Правила поведения в пассажирском транспорте и на улице.<br>Сюжетно-ролевая игра: «Оплата проезда в маршрутном такси». | 2 |  |
| <b>Жилище</b>             |                                                                                                                       |   |  |
| 26.                       | Виды жилых помещений в городе и селе. Коммунальные удобства в городе и сельской местности.                            | 2 |  |
| 27.                       | Гигиенические требования к жилому помещению. Инвентарь и приспособления для уборки жилых помещений.                   | 2 |  |
| 28.                       | Правила вытирания пыли, подметания и мытья полов.<br>Практическая работа. Уборка класса.                              | 2 |  |
| 29.                       | Почтовый адрес дома и школы.<br>Пр.р. Заполнение почтового адреса.                                                    | 2 |  |
| <b>Культура поведения</b> |                                                                                                                       |   |  |
| 30.                       | Формы обращения с просьбой, вопросом                                                                                  | 2 |  |



|                                  |                                                                                             |   |  |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|                                  | к старшим.<br>Сюжетно-ролевая игра «Разговор ...».                                          |   |  |
| 31.                              | Формы обращения с просьбой, вопросом к сверстникам.<br>Сюжетно-ролевая игра «Разговор ...». | 2 |  |
| 32.                              | Правила культурного поведения в общественных местах.<br>Правила поведения за столом.        | 2 |  |
| 33.                              | Правила и знаки дорожного движения.<br>ИКИ «По дороге со Смешариками».                      | 2 |  |
| 34.                              | Правила безопасного поведения во время летних каникул. Моделирование реальных ситуаций.     | 2 |  |
| <b>Итого:</b><br><b>68 часов</b> |                                                                                             |   |  |