

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Бийская общеобразовательная школа-интернат № 1»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГБОУ «Бийская  
общеобразовательная школа-интернат №1»  
\_\_\_\_\_ Е.А.Макушин  
«02» сентября 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету «Основы социальной жизни»**  
**для учащихся 5 «А», 5 «Б» класса**  
**на 2024 – 2025 учебный год**

Составитель: Симахина Н.В.,  
учитель основ социальной жизни

Согласована на  
заседании МО  
  
Протокол №1  
От «29» августа 2024 г.

Рекомендована педагогическим  
Советом  
  
Протокол № 46  
От «29» августа 2024 г.

Бийск  
2024

## Содержание программы

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Содержание учебного предмета.....	4
3.	Планируемые результаты освоения учебного предмета «Основы социальной жизни».....	5
4.	Тематическое планирование.....	7
5.	Календарно-тематическое планирование.....	8
6.	Формы контроля уровня достижений обучающихся и критерии оценки.....	13
7.	Перечень учебно-методического обеспечения образовательного процесса.....	11
8.	Лист внесения изменений и дополнений.....	12
Приложение		

## 1. Пояснительная записка

**Тип программы:** Рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни»

**Категория обучающихся:** учащиеся 5 класса (В – 1) КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа-интернат №1».

Рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599;
3. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.02.2024 № 110 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования» (Зарегистрирован 22.02.2024 № 77331).
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024 № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» (Зарегистрирован 11.04.2024 № 77830).
7. Учебный план «Бийская общеобразовательная школа – интернат №1» на 2024-2025 учебный год;
8. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2)
9. Устав КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа – интернат №1».

В соответствии с учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) программный материал для 5 класса рассчитан на 70ч. (35 учебных недель), 2 часа в неделю.

**Цель:** Формирование знаний, умений, навыков направленных на социальную адаптацию учащихся; повышение уровня общего развития обучающихся и их всесторонняя подготовка к ведущей самостоятельной жизнедеятельности.

### **Задачи:**

- реализовать методы интегрирующего обучения, предусматривающие комплексное изучение данного предмета, как коррекционного;
- систематизировать, формировать и совершенствовать у детей необходимые им навыки общественно полезного и самообслуживающего труда;
- организовать и использовать бригадные формы обучения во всех видах практических занятий, экскурсиях, тренировочных упражнениях, межпредметных связях;
- учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, подходить к учащимся

дифференцированно, принимая во внимание не только своеобразие их развития, но и возможности овладения учебным материалом и трудовыми навыками.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Обучение основам социальной жизни в 5 классе направлен на практическую подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, навыков, способствующих социальной адаптации в условиях современного общества, на повышение уровня их общего развития. Данные занятия должны формировать и совершенствовать у детей необходимые им навыки ориентировки в окружающем: самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи транспорта, медицинской помощи, способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса и т.д.

## **2. Содержание учебного предмета «Основы социальной жизни»**

### *Раздел «Забота о себе».*

Утренний и вечерний туалет: содержание, значение, правила и приёмы выполнения.

Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щётка, мочалка, расчёска, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приёмы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода за кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приёмы обрезания ногтей на ногах.

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

Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приёмы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.

Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотра телепередач, работы с компьютером. Правила и приёмы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач.

### *Раздел: «Домоводство».*

Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности.

Домашний почтовый адрес. Комнатные растения. Виды комнатных растений.

Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений. Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений.

Ежедневная уборка.

### *Раздел: «Одежда и обувь».*

Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т. д.), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Значение одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. «Значение опрятного вида человека». Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приёмы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви; их

назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов. Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

*Раздел: «Питание».*

Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи. Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Приготовление блюд из яиц. Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Сервировка стола.

*Раздел: «Мир полезных устройств и машин».*

Общественный транспорт. Виды общественного транспорта. Оплата проезда на всех видах общественного транспорта. Правила поведения в общественном транспорте. Городской транспорт. Виды городского транспорта. Виды оплаты проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте. Пригородный транспорт. Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования. Телефонная связь. Беспроводные средства персональной связи (мобильные телефоны сотовой связи, пейджеры и беспроводные стационарные радиотелефоны, спутниковая связь). Значение сотовой (мобильной) связи в жизни современного человека. Правила оплаты различных видов телефонной связи (проводной и беспроводной). Сотовые компании, тарифы.

Интернет-связь. Электронная почта и ее преимущества. Видеосвязь (скайп). Видеоконференции. Особенности, значение в современной жизни.

*Раздел: «Семья».*

Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Места работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим, домашние обязанности.

*Раздел: «Торговля»*

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.

### **3. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Основы социальной жизни»**

К личностным результатам освоения ФАООП УО (вариант 1) относятся:

Уровни достижения предметных результатов

Освоение курса «Основы социальной жизни» в 5 классе предполагает овладение следующими предметными результатами на соответствующих уровнях:

Минимальный уровень:

- знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;
- знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;

- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- представления о некоторых группах продуктов питания;
- приготовление несложных видов блюд под руководством взрослого;
- представления о различных видах средств связи, использование под руководством взрослого доступных средств связи для решения практических задач;
- соблюдение правил поведения в доме и в общественных местах;
- соблюдение правил поведения в транспорте.

Достаточный уровень:

- соблюдение правил личной гигиены, в том числе по уходу за полостью рта, кожей рук и ног;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, уход за комнатными растениями, уход за одеждой и обувью и др.);
- соблюдение правил поведения в доме и в общественных местах;
- представления о морально-этических нормах поведения;
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
- пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач.

Личностные результаты

Изучение программы «Основы социальной жизни» в 5 классе ориентировано на целенаправленное достижение следующих личностных результатов.

- 1) формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 2) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 5) формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 6) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Оценка предметных результатов осуществляется по итогам индивидуального и фронтального опроса обучающихся, выполнения самостоятельных работ (по темам уроков), контрольных работ (входных, текущих, промежуточных и итоговых) и тестовых заданий. При оценке предметных результатов учитывается уровень самостоятельности обучающегося и особенности его развития.

#### 4.Тематическое планирование

№ п/п	раздел	количество часов
1	Введение в предмет	1
2	Забота о себе	13
3	Домоводство	9
4	Одежда и обувь	9
5	Питание	14
6	Мир полезных устройств и машин	8
7	Семья	9
8	Торговля	5
		Итого 68

## 5. Календарно-тематическое планирование

### 5 класс

№ урока	Раздел Тема урока	Дата 5А класс	Дата 5Б класс
	<b>I-четверть</b>		
	1. Введение в предмет-1ч		
1	Знакомство с предметом «Основы социальной жизни»	03.09	02.09
	2. Забота о себе – 13ч		
2	Забота о себе	05.09	05.09
3	Личные вещи. Содержание в порядке личных вещей.	10.09	09.09
4	Выполнение гигиенических процедур	12.09	12.09
5	Утренняя гимнастика	17.09	16.09
6	Закаливание	19.09	19.09
7	Забота о руках	24.09	23.09
8	Забота о ногах	26.09	26.09
9	Уход за волосами	01.10	30.09
10	Забота о глазах	03.10	03.10
11	Курение и здоровье	08.10	07.10
12	Алкоголь и здоровье	10.10	10.10
13	Важные правила здорового человека. Проектная работа	15.10	14.10
14	Важные правила здорового человека.	17.10	17.10
	3. Домоводство – 9 ч		
15	Каким бывает дом	22.10	21.10
16	Виды жилья, виды жилых помещений	24.10	24.10
		Итого 16	Итого 16
	<b>II-четверть</b>		
17	Практическая работа. Уборка помещения	05.11	04.11
18	Порядок в доме	07.11	07.11
19	Практическая работа. Уборка кухни	12.11	11.11
20	Обычаи и обряды, связанные со строительством дома, новоселье	14.11	14.11
21	Организация рабочего места школьника. Почтовый адрес.	19.11	18.11
22	Комнатные растения	21.11	21.11
23	Практическая работа. Уход за растениями	26.11	25.11
	4. Одежда и обувь – 9 ч		
24	По одежке встречают	28.11	28.11
25	Одежда, головные уборы, обувь, их назначение	03.12	02.12
26	Правила и приемы ухода за одеждой и головными уборами	05.12	05.12
27	Практическая работа. Ручная стирка	10.12	09.12
28	Правила и приемы ухода за обувью	12.12	12.12
29	Практическая работа. Уход за обувью.	16.12	17.12
30	Хранение одежды	19.12	19.12
31	Важные правила аккуратного человека	24.12	23.01
		Итого 15	Итого 15
	<b>III-четверть</b>		
32	Важные правила аккуратного человека. Проект	09.01	09.01
	5. Питание -16 ч		



33	Питание в жизни человека.	14.01	13.01
34	Еда для здоровья. Как правильно есть	16.01	16.01
35	Состав продуктов питания.	21.01	20.01
36	Место приготовления пищи.	23.01	23.01
37	Кухонная посуда и приспособления.	28.01	27.01
38	Напитки. Приготовление чая.	30.01	30.01
39	Практическая работа. Заваривание чая	04.02	03.02
40	Приготовление бутербродов.	06.02	06.02
41	Практическая работа. Приготовление бутербродов.	11.02	10.02
42	Приготовление пищи из овощей.	13.02	13.02
43	Практическая работа. Виды нарезки овощей.	18.02	17.02
44	Практическая работа. Приготовление винегрета.	20.02	20.02
45	Яйцо. Блюда из яиц.	25.02	24.02
46	Практическая работа. Приготовление омлета	27.02	27.02
47	Сервировка стола к завтраку.	04.03	03.03
48	Практическая работа. Виды изготовления салфеток.	06.03	06.03
	7.Мир полезных устройств и машин – 8 ч		
49	Транспорт – это удобно.	11.03	10.03
50	Виды транспортных средств	13.03	13.03
51	На заметку пассажиру.	18.03	17.03
52	Правила дорожного движения.	20.03	20.03
		Итого 21	Итого 21
	<b>IV четверть</b>		
53	Обобщение по теме «Правила дорожного движения»	01.04	31.03
54	Зачем нужны средства связи	03.04	03.04
55	Мои средства связи	08.04	07.04
56	Мои средства связи. Проект	10.04	01.04
	9. Семья – 9 ч		
57	Семья	15.04	14.04
58	Родственные отношения	17.04	17.04
59	Взаимоотношения всех членов семьи	22.04	21.04
60	Семейные традиции	24.04	24.04
61	Моя семья. Проект	29.04	28.04
62	Осанка. Формы исправления осанки	01.05	01.05
63	Формы обращения к старшим и сверстникам	06.05	05.05
64	Правила поведения за столом	08.05	08.05
65	Правила поведения в гостях	13.05	12.05
	10.Торговля – 3 ч		
66	Виды торговых предприятий	15.05	15.05
67	Правила приобретения продовольственных товаров	20.05	19.05
68	Маркировка продовольственных товаров	22.05	22.05
		Итого 16	Итого 16
		Всего 68	Всего 68

## **6.Формы контроля уровня достижений обучающихся и критерии оценки**

Оценка *личностных* результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося во владении социальными(жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- ☐ 0 баллов-нет фиксируемой динамики;
- ☐ 1 балл-минимальная динамика;
- ☐ 2балла-удовлетворительнаядинамика;
- ☐ 3балла-значительнаядинамика.

При оценке *предметных* результатов обучения используется преимущественно 5-балльная система (начиная со второго полугодия 2 класса). Определяющим фактором для выставления оценки является динамика образовательных достижений, обучающегося по учебному предмету, расширение его жизненных компетенций.

Тематический контроль осуществляется в виде практических работ. Итоговый контроль практических умений, обучающихся осуществляется в виде контрольных тестов (в конце каждой четверти).

### **За теоретическую часть:**

**Оценка «5»** ставится ученику, если теоретический материал усвоен в полном объёме, изложен без существенных ошибок с применением профессиональной терминологии.

**Оценка «4»** ставится ученику, если в усвоении теоретического материала допущены незначительные пробелы, ошибки, материал изложен не точно, применялись дополнительные наводящие вопросы.

**Оценка «3»** ставится ученику, если в усвоении теоретического материала имеются существенные пробелы, ответ не самостоятельный, применялись дополнительные наводящие вопросы.

**Оценка «2»** ставится ученику, если в ответе допущены грубые ошибки, свидетельствующие о плохом усвоении теоретического материала даже при применении дополнительных наводящих вопросов.

### **За практическую работу:**

**Оценка «5»** ставится ученику, если качество выполненной работы полностью соответствует технологическим требованиям и работа выполнена самостоятельно.

**Оценка «4»** ставится ученику, если к качеству выполненной работы имеются замечания и качество частично не соответствует технологическим требованиям. Работа выполнена самостоятельно.

**Оценка «3»** ставится ученику, если качество выполненной работы не соответствует технологическим требованиям. Работа выполнена с помощью учителя.

**Оценка «2»** ставится ученику, если работа не выполнена.

## **1. Перечень учебно-методического обеспечения образовательного процесса**

### **Литература для учителя:**

1. Социально-бытовая ориентировка. 5 класс: Поурочные планы по программе В.В. Воронковой, С.А. Казаковой.
2. Основы социальной жизни: 5-й класс: учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы/ С.В. Коморовой, Е.Л. Александровой.
3. Технология. Швейное дело. Методические рекомендации. 5–9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций, реализующих адапт. основные общеобразоват. программы
4. Федеральный ресурсный центр по сопровождению детей с ограниченными возможностями здоровья <https://ikp-rao.ru/frc-ovz3/>
5. ФГОС <http://standart.edu.ru/>
6. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

## 8. Лист внесения изменений и дополнений

[illegible]

## Приложение 1.

### 1. Контрольно – измерительный материал по предмету «Основы социальной жизни» 1 полугодие

1. Задание: прочитай вопрос и расставь правильно стрелки.

1) Что может быть общим?	Полотенце для рук	2) Что должно быть личным?
	Расчёска	
	Крем для рук	
	Носовой платок	
	Полотенце для ног	
	Туалетное мыло	
	Зубная паста	
	Шампунь	
	Крем для лица	
	Мочалка	
	Туалетная бумага	
	Зубная щётка	

2. Напиши название упаковки для писем. \_\_\_\_\_ .

3. Поставь знак + в нужной графе.

Оборудование кухни	а) ложка, вилка	б) тарелка	в) стол, стул
1) Посуда			
2) Столовые приборы			
3) Мебель			

4. Выбери нужный вариант ответа и обведи его.

Прочитай фразу	Выбери и обведи нужный вариант ответа
1) Если я опоздал к столу, то ...	а) Быстро сяду за стол; б) извинюсь и сяду за стол; в) извинюсь и уйду
2) Разговор за столом:	а) Нельзя говорить о чём-то плохом; б) надо есть молча; в) говорю обо всём
3) Если блюдо не нравится, то ...	а) Скажу об этом хозяйке; б) вежливо откажусь от блюда; в) всё равно его съем
4) За столом можно ...	а) Широко расставлять локти; б) слегка положить руки на стол; в) сидеть свободно

5. Запиши нужные выражения.

Слова при встрече	Слова при расставании

## 2 полугодие

### 1. Повторение темы «Питание»

Прочитай фразу	Отметь нужный вариант ответа
1) Отметь посуду знаком +	а) тарелка; б) ложка; в) блюдец
2) Отметь знаком + столовые приборы	а) вилка; б) чашка; в) нож
3) Чтобы заварить чай, нужно ...	а) подогреть воду; б) вскипятить воду; в) не знаю
4) На столе расставлена посуд, столовые приборы. Это значит, сделана ...	а) расстановка; б) сервировка; в) установка
5) Грязную посуду нужно мыть ...	а) вечером; б) сразу после еды; в) перед следующим приёмом пищи

### 2. Повторение темы «Личная гигиена».

Прочитай вопрос	Отметь нужный вариант ответа
1) Сколько раз в день нужно чистить зубы?	а) один; б) два; в) ни одного
2) Что может быть общим?	а) зубная паста; б) расчёска; в) мыло
3) Что должно быть личным?	а) полотенце; б) туалетная бумага; в) носовой платок
4) Какая музыка не портит слух?	а) громкая; б) тихая; в) спокойная

### 3. Повторение темы «Одежда».

Прочитай вопрос	Отметь нужный вариант ответа
1) Как называется вид одежды, которую носят осенью – весной?	а) осенняя или весенняя; б) демисезонная; в) осенне-осенняя
2) Какая одежда нужна на каждый день?	а) ежедневная; б) повседневная; в) простая
3) Что делают с грязной резиновой обувью?	а) моют; б) сушат; в) чистят
4) Как называется уход за обувью каждый день?	а) постоянный; б) правильный; в) повседневный

### 4. Повторение темы «Транспорт».

Прочитай вопрос	Отметь нужный вариант ответа
1) Имеет ли право пассажир делать	а) не может;

водителю замечания?	б) может, но не часто; в) может так как замечания пойдут ему на пользу
2) Как правильно держать зонтик, идя по улице?	а) только горизонтально; б) только вертикально; в) ловко играя им, совершая круговые движения
3) С какой стороны следует обходить стоящих в автобусе пассажиров?	а) с левой; б) с правой; в) это безразлично, главное, чтобы вы им не мешали
4) Где на тротуаре самое безопасное место?	а) посередине; б) ближе к домам; в) ближе к дороге

5. Повторение темы «Семья».

Кто даёт человеку отчество? \_\_\_\_\_

6. Повторение темы «Личная гигиена».

Что такое пассивное курение? \_\_\_\_\_