



## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО (вариант 1)), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) 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» относится к предметной области «Человек и общество» и является обязательной частью учебного плана. Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

ФАООП УО (вариант 1) определяет цель и задачи учебного предмета «Основы социальной жизни».

Цель обучения – практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Задачи обучения:

- овладение обучающимися некоторыми знаниями и жизненными компетенциями, необходимыми для успешной социализации в современном обществе;
- развитие и совершенствование навыков ведения домашнего хозяйства;
- воспитание положительного отношения к домашнему труду;
- развитие умений, связанных с решением бытовых экономических задач;
- формирование социально-нормативного поведения в семье и обществе;
- формирование умений, необходимых для выбора профессии и дальнейшего трудоустройства;
- коррекция недостатков познавательной и эмоционально-волевой сфер;
- развитие коммуникативной функции речи.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 5 классе определяет следующие задачи:

- формирование знаний о представлениях о разных группах продуктов питания; отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- формирование знаний о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- формирование умений соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- формирование знаний отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
- формирование знаний о способах хранения и переработки продуктов питания;
- формирование умения составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- формирование умений соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- формирование умений соблюдать правила поведения в доме и общественных местах.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Обучение «Основам социальной жизни» в 5 классе носит основы теоретических знаний и практических умений. «Основы социальной жизни» тесно связаны с другими

учебными предметами, жизнью и направлены на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и трудовой деятельности.

Программа обучения в 5 классе осуществляется по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Содержание курса обеспечивает формирование и развитие у обучающихся необходимых им навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире. На первом году обучения программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, на повышение общего уровня культуры и отношений в семье. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли и транспорта. Особое внимание уделяется темам, направленным на обучение соблюдению санитарных норм в быту, формированию безопасного и здорового образа жизни, выполнению ежедневных домашних обязанностей. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование культуры поведения, как в кругу семьи, так и в общественных местах.

При реализации программы и проведении занятий, одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, терпения, усидчивости; элементов трудовой культуры; организации труда; экономного и бережного отношения к продуктам, оборудованию; строгого соблюдения правил безопасной работы и гигиены труда; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, внимания, наблюдательности, памяти, воображения.

Программой предусмотрены беседы, ролевые игры, требующие знаний о поведении на улице и в транспорте, практические задания, которые служат для закрепления учебных навыков и знаний, а также совершенствования и формирования новых умений и навыков, используемые обучающимися в повседневной жизни. На уроках предмета «Основы социальной жизни» целесообразно организовывать работу детей в парах или малых группах с учетом уровня подготовленности. Это позволит каждому ученику овладеть навыками сотрудничества, коллективного приготовления пищи, ухода за одеждой, обувью, научиться самостоятельно пользоваться общественным транспортом.

Реализация курса должна способствовать достижению личностных результатов: пониманию своих реальных возможностей, владению навыками адаптации к изменяющимся жизненным условиям, развитию коммуникативных навыков и навыков сотрудничества, усвоению морально-этических норм, принятых в обществе, развитию эстетического и художественного вкуса детей, формированию установки на безопасный здоровый образ жизни, интереса к творчеству.

#### Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы, тесты
1	Вводный урок	1	1
2	Личная гигиена и здоровье	9	1
3	Охрана здоровья	4	
4	Жилище	12	1
5	Одежда и обувь	8	1
6	Питание	22	1
7	Транспорт	5	
8	Средства связи	3	
9	Семья	3	
10	Итоговое занятие	1	1
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>6</b>

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- овладение элементарными социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение начальными навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- иметь представления о разных группах продуктов питания;
- знать отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам; понимать их значения для здорового образа жизни человека;
- иметь представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- знать отдельные виды одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;
- соблюдать усвоенные правила в повседневной жизни;
- знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством взрослого;
- знать и соблюдать правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

##### Достаточный уровень:

- знать способы хранения и переработки продуктов питания;
- составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- соблюдать правила поведения в доме и общественных местах;
- иметь представления о морально-этических нормах поведения.

#### **Система оценки достижений**

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

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

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.

#### **Критерии оценки предметных результатов**

##### **Оценка «5» ставится если:**

- обучающийся полностью излагает изученный материал в объеме программы по учебному предмету;
- умеет использовать таблицы, схемы;
- понимает и объясняет изученные понятия, термины;
- самостоятельно выстраивает ответ.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся воспроизводит учебный материал, но допускает 1-2 неточности в фактическом вопросе:

- не может самостоятельно привести пример;
- отвечает на наводящие вопрос.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся обнаруживает знания и понимание учебного материала по данному вопросу, но эти знания излагает не полностью, монологическая речь несвязная, воспроизводит изученный материал по наводящим вопросам учителя.

**Оценка «2»** не ставится.

<b>Календарно-тематическое планирование 5 класс</b>						
В соответствии с календарным учебным графиком рабочая программа рассчитана на 68 ч.						
Номер Урока	Раздел, тема урока	Формы проведения	Количество часов	Даты проведения		Номер приказа, на основании которого внесены изменения
				план	факт	
1	Вводный урок. Знакомство с предметом. Вводный инструктаж по охране труда		1	1 неделя 02.09-06.09		
<b>Личная гигиена и здоровье – 9 часов</b>						
2	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека		1	1 неделя 02.09-06.09		
3	Правила личной гигиены в течение дня		1	2 неделя 09.09-13.09		
4	Личные вещи для совершения туалета. Правила содержания личных вещей		1	2 неделя 09.09-13.09		
5	Гигиена тела. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук		1	3 неделя 16.09-20.09		
6	Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы		1	3 неделя 16.09-20.09		

	обрезания ногтей на ногах					
7	Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания		1	4 неделя 23.09-27.09		
8	Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики		1	4 неделя 23.09-27.09		
9	Гигиена зрения		1	5 неделя 30.09-04.10		
10	Важные правила здорового человека		1	5 неделя 30.09-04.10		
<b>Охрана здоровья – 4 часа</b>						
11	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная		1	6 неделя 07.10-11.10		
12	Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела		1	6 неделя 07.10-11.10		
13	Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств		1	7 неделя 14.10-18.10		
14	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний		1	7 неделя 14.10-18.10		

<b>Жилище – 12 часов</b>						
15	Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности		1	8 неделя 21.10-25.10		
16	Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Назначение жилых комнат		1	8 неделя 21.10-25.10		
17	Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение нежилых (подсобных) помещений		1	9 неделя 05.11-08.11		
18	Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах		1	9 неделя 05.11-08.11		
19	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		1	10 неделя 11.11-15.11		
20	Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив,		1	10 неделя 11.11-15.11		

	подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений					
21	Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновая печь		1	11 неделя 18.11-22.11		
22	Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами		1	11 неделя 18.11-22.11		
23	Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней		1	12 неделя 25.11-29.11		
24	Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода		1	12 неделя 25.11-29.11		
25	Предметы для сервировки стола: назначение, уход		1	13 неделя 02.12-06.12		
26	Домашний почтовый адрес. Почтовый адрес дома, школы		1	13 неделя 02.12-06.12		
<b>Одежда и обувь – 8 часов</b>						
27	Виды одежды в зависимости от пола и возраста. Назначение. Способы ношения		1	14 неделя 09.12-13.12		
28	Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды. Правила		1	14 неделя 09.12-13.12		



	хранения					
29	Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года. Назначение (спортивная, домашняя, выходная и т.д). Виды материалов		1	15 неделя 16.12-20.12		
30	Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила		1	15 неделя 16.12-20.12		
31	Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов в сохранении здоровья человека		1	16 неделя 23.12-27.12		
32	Значение опрятного вида человека		1	16 неделя 23.12-27.12		
33	Магазины по продаже различных видов одежды		1	17 неделя 09.01-10.01		
34	Правила поведения в магазине. Порядок покупки товара		1	18 неделя 13.01-17.01		
<b>Питание – 22 часов</b>						
35	Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей		1	18 неделя 13.01-17.01		
36	Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания		1	19 неделя 20.01-24.01		
37	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания		1	19 неделя 20.01-24.01		
38	Приготовление пищи. Место для		1	20 неделя 27.01-31.01		

	приготовления пищи и его оборудование					
39	Гигиена приготовления пищи. Виды посуды. Кухонные принадлежности		1	20 неделя 27.01-31.01		
40	Гигиена приготовления пищи. Виды посуды. Кухонные принадлежности		1	21 неделя 03.02-07.02		
41	Молоко и молочные продукты: правила хранения. Значение кипячения молока		1	21 неделя 03.02-07.02		
42	Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп)		1	22 неделя 10.02-14.02		
43	Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции		1	22 неделя 10.02-14.02		
44	Хлеб и хлебобулочные изделия. Правила хранения хлебобулочных изделий		1	23 неделя 17.02-21.02		
45	Чай. Правила заваривания чая		1	23 неделя 17.02-21.02		
46	Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение		1	24 неделя 24.02-28.02		
47	Завтрак. Составление меню для завтрака		1	24 неделя 24.02-28.02		
48	Сервировка стола к завтраку. Посуда для завтрака. Повторный инструктаж по охране труда		1	25 неделя 03.03-07.03		
49	Приготовление некоторых блюд для завтрака. Виды бутербродов		1	25 неделя 03.03-07.03		

50	Приготовление бутербродов: простых и сложных, канапе		1	26 неделя 10.03-14.03		
51	Приготовление некоторых блюд для завтрака. Блюда из яиц		1	26 неделя 10.03-14.03		
52	Приготовление некоторых блюд для завтрака. Яйца отварные; яичница-глазунья		1	27 неделя 17.03-21.03		
53	Стоимость и расчет продуктов для завтрака		1	27 неделя 17.03-21.03		
54	Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах		1	28 неделя 31.03-04.04		
55	Поведение за столом. Правила приема пищи		1	28 неделя 31.03-04.04		
56	Повторный инструктаж по охране труда. Итоговое занятие по теме		1	29 неделя 07.04-11.04		
<b>Транспорт – 5 часов</b>						
57	Городской транспорт. Виды городского транспорта		1	29 неделя 07.04-11.04		
58	Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте		1	30 неделя 14.04-18.04		
59	Правила дорожного движения		1	30 неделя 14.04-18.04		
60	Проезд из дома в образовательную организацию		1	31 неделя 21.04-25.04		
61	Выбор рационального		1	31 неделя 21.04-25.04		

	маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда					
<b>Средства связи – 3 часа</b>						
62	Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования		1	32 неделя 28.04-30.04		
63	Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона		1	33 неделя 05.05-07.05		
64	Номера телефонов экстренной службы		1	34 неделя 12.05-16.05		
<b>Семья – 3 часа</b>						
65	Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст, дни рождения		1	34 неделя 12.05-16.05		
66	Место работы членов семьи, должности, профессии		1	35 неделя 19.05-23.05		
67	Семейные традиции. Моя семья		1	35 неделя 19.05-23.05		
<b>Итоговое занятие – 1 час</b>						
68	Итоговое занятие		1	35 неделя 20.05-24.05		