

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Екатеринбургская школа №7, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей 5-9 классов  
Руководитель:  
*Л.А. Гуреева*  
Протокол № 101 «29» августа 2023 г.

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СО  
«Екатеринбургская школа №7»  
С.Н. Ключкова  
Приказ № 118 от «30» августа 2023 г.



Рабочая программа по учебному предмету  
«Основы социальной жизни», 5 класс

Составитель:  
Лебедева Ирина Александровна  
учитель, ВКК

Екатеринбург  
2023

## Пояснительная записка

**Программа разработана и реализуется в соответствии с ФГОС для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету "Основы социальной жизни" составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 31 июля 2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон об образовании»;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
4. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
5. Приказ Министерства Просвещения России от 21.09.2022г. №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»;
6. Закон Свердловской области от 15.07.2013г. № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области» (с изменениями на 22 ноября 2022 года);
7. Закон Свердловской области от 23.10.1995г. № 28-ОЗ «О защите прав ребенка» (с изменениями на 24 мая 2023 года);
8. Приказ № 805-Д от 13.08.2021 года «Об утверждении Порядка получения общего образования лицами с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе достигшими возраста 18 лет, в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Свердловской области»;

9. Постановление правительства Свердловской области от 23.04.2015 г. № 270- ПП «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях, находящихся на территории Свердловской области» (с изменениями на 12.01.2023г.);

10. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 18.12.2020г. № 61573), действующим до 1 января 2027 г.;

11. Устав государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургская школа №7, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», утверждённый приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области 10.01.2020г. № 20-Д;

12. Локальные акты образовательного учреждения.

Основы социальной жизни, как предмет, направлен на практическую подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития обучающихся.

Развитие социально-экономических отношений в современной России требует нового качества образования. Это готовность выпускников школ к успешной интеграции в общество, способность реализоваться в жизни. Данная проблема актуальна для коррекционной школы, а особенно остро она стоит перед учителем основ социальной жизни, который на своих уроках решает задачу всестороннего развития молодого поколения и готовит обучающихся к непосредственному включению в жизнь, в трудовую деятельность в современных экономических условиях.

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

**Задачи курса:**

-формирование у воспитанников коррекционной школы навыков самостоятельной жизни;

-освоение теоретической информации, а также приобретение бытовых навыков;  
-развитие умений, необходимых подросткам с особыми образовательными потребностями для осуществления своей жизнедеятельности в режиме самостоятельности.

В результате обучения по предложенной программе у обучающихся будут сформированы следующие компетенции: социальная, бытовая и коммуникативная.

### **Внесенные изменения**

С учетом особенностей детей с интеллектуальными нарушениями в рабочую программу внесены некоторые изменения. Темы разделов: Транспорт, Торговля, Средства связи и Медицинская помощь идут без практических работ, ознакомительно.

### **Информация о количестве учебных часов**

Курс «Основы социальной жизни 5 класс» рассчитан на общее число учебных часов за год обучения – 68 (2 часа в неделю), из них 10 ч. на практические работы, 1 ч. на итоговое тестирование.

### **Формы организации образовательного процесса**

лекция с разбором конкретной ситуаций;

**практические занятия**, которые дают возможность обучающимся использовать теоретические знания в практической деятельности.

**учебные сюжетно – ролевые игры** – синтетическая форма организации совместной деятельности преподавателя и обучаемых, представляет собой поли компонентную модель, содержащую несколько принципиально важных для развития умственно отсталого ребёнка типов деятельности: проблемно – поисковую, мыслительную, коммуникативную, имитационно – ролевую (социально - моделирующую).

### **Технология обучения:**

лично—ориентированная  
информационно-коммуникационная  
здоровьесберегающая  
обучение в сотрудничестве  
развивающее обучение  
разноуровневое обучение

### **Механизм формирования ключевых компетенций**

Учебно-познавательная компетенция включает в себя следующие умения: определять цели и порядок работы; самостоятельно планировать свою учебную деятельность и самостоятельно учиться; устанавливать связи между отдельными объектами; применять освоенные способы в новых ситуациях; осуществлять самоконтроль.

Коммуникативная компетенция включает в себя следующие умения: сотрудничать; оказывать помощь другим; участвовать в работе команды; обмениваться информацией.

Социальная компетенция способствует личностному самосовершенствованию школьника, а именно умению: анализировать свои достижения и ошибки; обнаруживать проблемы и затруднения в сообщениях одноклассников; осуществлять взаимную помощь и поддержку в затруднительных ситуациях; критически оценивать и переоценивать результаты своей деятельности.

В результате обучающиеся овладеют ключевыми компетенциями, способствующими достижению успеха в изменяющихся условиях современного общества.

### **Виды и формы контроля.**

#### **Текущий контроль:**

устный опрос, тестирование, контрольные вопросы и задания, работа с учебным материалом, схемой, практическая и самостоятельная работа, собеседование.

Виды и формы контроля по окончании темы, раздела:

фронтальный опрос, самостоятельная работа, подготовка сообщения, упражнения на соотнесения, высказывание своего мнения и самостоятельно-выборочная работа.

**Форма итоговой аттестации** обучающихся – итоговая самостоятельная работа. Система оценивания в конце изучения каждой темы предусматривает тестирование, устные опросы.

#### **Планируемый уровень подготовки выпускников**

К концу курса обучения дети должны - знать, понимать, уметь и использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Два первых компонента представлены в содержании программы обучения. Большинство разделов программы изучается в 9 классе. Это обусловлено особенностью динамики нервных процессов учащихся и позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения знаний, совершенствование имеющихся у них навыков и формирование новых.

Освоение программы предусматривает сочетание аудиторных занятий, основанных на интерактивных формах усвоения учебного содержания, а так же использование примеров и ситуаций из опыта знакомых детям героев литературных

произведений, учителей и воспитателей, и самостоятельной работы, ориентированной на включение освоенного теоретического материала в реальную практику для решения конкретных проблем в повседневной жизни.

Процесс усвоения программы фиксируется в процессе проведения сюжетно – ролевых игр, экскурсий, обучающих уроков, практических работ.

В результате организации программы у детей должно быть сформированы теоретические знания, трудовые умения и навыки, достаточные для самообслуживания, помощи семье, адаптация в современном обществе, ориентация в социуме и быту, в самостоятельном поиске работы и трудоустройстве.

### **Информация об используемом учебнике**

Курс учебниками не обеспечен

## **Содержание учебной программы**

### **ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ (2 ч)**

Беседа о цели содержания и значении предмета социально-бытовой ориентировки. Особенности уроков СБО. Знакомство с кабинетом, правила поведения в нем. Соблюдение правил техники безопасности в кабинете. Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях.

#### Основные требования к знаниям и умениям

Учащиеся должны иметь представление о предмете СБО, назначении кабинета и правилах поведения в нем.

### **ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА (8 ч)**

- 1 Личная гигиена.
- 2 Личные вещи.
- 3 Гигиена зрения.
- 4 Уход за волосами.
- 5 О вреде курения, алкоголя.

#### Практические работы

Выполнение утреннего туалета: мытье рук, лица, шеи, ушей, чистка зубов, причесывание волос.

#### Основные требования к знаниям и умениям

Учащиеся должны иметь представление о необходимости соблюдения правил личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья.

Учащиеся должны **знать**:

- последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета;
- периодичность и правила чистки зубов;
- периодичность и правила чистки ушей;
- периодичность мытья головы;

Учащиеся должны **уметь**:

- совершать утренний туалет;
- в определенной последовательности совершать вечерний туалет;
- причесывать волосы и выбирать прическу.

### **ОДЕЖДА И ОБУВЬ (8 ч)**

1 Виды одежды, назначение.

2 Повседневный уход за одеждой и подготовка ее к хранению.

3 Виды обуви.

4 Виды головных уборов, их назначение.

#### Практические работы

Чистка и сушка повседневной одежды, верхней одежды, обуви.

#### Основные требования к знаниям и умениям

Учащиеся должны иметь представления о том, почему нужно содержать одежду и обувь в чистоте и как сохранить внешний вид одежды, обуви и головных уборов.

Учащиеся должны **знать**:

- виды одежды и обуви;
- правила ухода за одеждой и обувью.

Учащиеся должны **уметь**:

- подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону;
- различать одежду и обувь, в зависимости от их назначения (повседневная, праздничная, спортивная);
- ушить мокрую одежду;
- чистить одежду;
- подбирать крем и чистить кожаную обувь;
- сушить мокрую обувь;

- чистить замшевую и текстильную обувь;
- подготавливать одежду и обувь к 'сезонному хранению.

### **ПИТАНИЕ (12 ч)**

- 1 Значение питания в жизни человека.
- 2 Кухонные принадлежности.
- 3 Столовая и чайная посуда.
- 4 Сервировка стола обычная и праздничная.
- 5 Правила заваривания чая.
- 6 Завтрак. Приготовление простых бутербродов.
- 7 Нарезка хлеба, овощей.
- 8 Сервировка стола к завтраку. Обобщение знаний по теме.

#### Практические работы

Приготовление бутербродов, винегрета, заваривание чая, сервировка стола к завтраку.

Чистка и мытье кухонных принадлежностей и посуды.

#### Основные требования к знаниям и умениям.

Учащиеся должны иметь представление о значении продуктов питания для здоровья человека, о витаминах, содержащихся в основных продуктах питания.

Учащиеся должны **знать:**

- виды бутербродов;
- различные меню завтрака;
- санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи;
- правила сервировка стола к завтраку;
- правила заваривания чая;
- назначение кухонных принадлежностей и посуды;
- правила пользования ножом, электрическим чайником;
- санитарно-гигиенические требования к использованию химических средств для ухода за посудой.

Учащиеся должны **уметь:**

- резать ножом продукты для бутербродов;
- нарезать вареные овощи кубиками и соломкой;



- накрывать на стол с учетом конкретного меню;
- мыть и чистить кухонные принадлежности и посуду;
- пользоваться печатными инструкциями к различным бытовым химическим средствам.

### **КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ (6 ч)**

- 1 Осанка.
- 2 Формы обращения с просьбой.
- 3 Правила поведения за столом.
- 4 Правила приема пищи.
- 5 Сюжетно-ролевая игра «в кафе»

#### Основные требования к знаниям и умениям.

Учащиеся должны **знать:**

- требования к осанке при ходьбе, в положении сидя и стоя;
- правила поведения при встрече и расставании;
- формы обращения с просьбой, вопросом;
- правила поведения за столом.

Учащиеся должны **уметь:**

- следить за своей осанкой;
- принимать правильную позу в положении сидя и стоя;
- следить за своей походкой и жестикуляцией;
- правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками (мальчиками и девочками), взрослыми (знакомыми и незнакомыми), в различных ситуациях;
- вежливо обращаться с просьбой, вопросом к сверстникам и взрослым;
- тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками;
- правильно вести себя за столом во время приема пищи (пользоваться приборами, салфетками, аккуратно принимать пищу).

### **ЖИЛИЩЕ (9 ч)**

- 1 Виды жилых помещений.
- 2 Виды жилья, варианты квартир.
- 3 Понятие «почтовый адрес».

4. Почтовый адрес школы, дома.

#### Практические работы

#### Основные требования к знаниям и умениям

Учащиеся должны **знать:**

- виды жилых помещений в городе и деревне и их различие;
- почтовый адрес своего дома и школы-интерната.

Учащиеся должны **уметь:**

- писать адреса на почтовых открытках.

#### **ТРАНСПОРТ (6 ч)**

1 Виды транспортных средств.

2 Поведение в транспорте.

3 Правила и знаки дорожного движения.

Экскурсия

Правила движения на проселочных дорогах.

#### Основные требования к знаниям и умениям

Учащиеся должны **знать:**

- наиболее рациональный маршрут проезда до школы -интерната;
- количество времени, затрачиваемого на пешеходный маршрут;

Учащиеся должны **уметь:**

- соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупки билета, поведения в салоне и при выходе на улицу);
- соблюдать правила дорожного движения.

#### **ТОРГОВЛЯ (8 ч)**

1 Виды и значение торговых предприятий.

2 Обобщение знаний по теме.

#### Основные требования к знаниям и умениям

Учащиеся должны **знать:**

- основные виды магазинов, их назначение;
- виды отделов в продовольственных магазинах и правила покупки товаров в них.

- стоимость продуктов, используемых для приготовления завтрака.

Учащиеся должны **уметь**:

- выбирать продукты для приготовления завтрака с учетом конкретного меню;
- соблюдать правила поведения в магазине.

### **СЕМЬЯ (4 ч)**

1 Семья, родственные отношения в семье.

2 Состав семьи учащихся, взаимоотношения в семье.

Обобщение разделов за год (3 часа)

Повторение 2 часа.

### **Учебно-тематический план**

Личная гигиена	10
Одежда и обувь	8
Питание	12
Культура поведения	6
Жилище	9
Транспорт	6
Торговля	8
Семья	4
Повторение	3
Итоговое тестирование	2
<b>Итого</b>	<b>68</b>

## **Требования к уровню подготовки обучающихся**

### **Обучающиеся должны знать:**

Значение питания, правила безопасной работы режущими инструментами, виды блюд, не требующих тепловой обработки, правила сервировки стола и мытья посуды.

Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета, периодичность и правила чистки ушей, правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач, о вреде курения и алкоголя.

Виды одежды, обуви и их назначение, правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстиля)

Родственные отношения в семье, состав семьи, их фамилии, имена, отчества.

Требования к осанке при ходьбе и сидении, правила поведения при встрече и расставании, при общении со взрослыми и сверстниками, правила поведения за столом.

Виды жилых помещений, почтовый адрес своего дома и школы,ю правила организации рабочего места школьника.

Основные транспортные средства, рациональный маршрут до школы, количество времени, затрачиваемого на поездку, правила передвижения на велосипеде.

Виды магазинов, назначение продуктовых магазинов и их отделов, правила поведения в магазине.

### **Обучающиеся должны уметь:**

Прочитать рецепт блюда и подобрать к нему продукты питания, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи, строго соблюдать правила безопасной работы с острыми предметами

Совершать вечерний и утренний туалет в определенной последовательности, выбирать прическу и причесывать волосы, стирать вещи индивидуального пользования, беречь зрение.

Различать одежду и обувь в зависимости от их назначения, подбирать одежду и обувь по сезону, сушить и чистить обувь и одежду.

Записывать фамилию, имя, отчество своих членов семьи, выполнять правила поведения в семье.

Следить за своей осанкой, походкой, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами,

Правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками, вежливо обращаться с просьбой и вопросам к взрослым.

Писать адрес на почтовых конвертах, соблюдать порядок на рабочем месте и во всем жилом помещении.

Соблюдать правила поведения в общественном транспорте, правила дорожного движения, различать знаки дорожного движения.

### Календарно - тематическое планирование по ОСЖ в 5 классе.

№	Раздел, тема	Кол – во часов	Форма и виды контроля	Дата план	Дата факт
1-2	Вводное занятие. Что такое ОСЖ?	2	Вводный урок. Беседа.		
	<b>Личная гигиена</b>	<b>(8 ч)</b>			
3	Личная гигиена. Ее значение для здоровья и жизни человека.	1	Вводный урок. Беседа, контроль.		
4	Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета.	1	Текущий опрос.		
5	Содержание в чистоте и порядке личных вещей.	1	Опрос. Текущий контроль		
6-7	Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека.	2	Опрос. Текущий контроль за действиями.		
8	Уход за волосами. Здоровье и красота прически.	1	Опрос. Текущий контроль за действиями.		
9	Пагубное влияние курения, алкоголя на здоровье и развитие особенно детского организма и окружающих.	1	Опрос. Текущий контроль за действиями.		
10	Обобщение тем по разделу «Личная гигиена»	1	Коррекция памяти.		
	<b>Одежда и обувь</b>	<b>(8 ч)</b>			

11	Значение одежды, головных уборов и обуви для сохранения здоровья человека.	1	Урок сообщения новых знаний. Беседа, карточки-задания		
12-13	Виды одежды и головных уборов.	2	Практическое занятие. Беседа, карточки-задания		
14-15	Правила и способы повседневного ухода за одеждой.	2	Беседа, ответы на вопросы, карточки-задания		
16-17	Виды обуви. Повседневный уход за обувью.	2	Комбинированный урок. Беседа, карточки-задания		
18	Обобщение тем по разделу «Одежда и обувь»	1	Коррекция памяти.		
	<b>Питание</b>	<b>(12 ч)</b>			
19-20	Значение продуктов питания в жизни и деятельности людей. Экскурсия в магазин.	2	Беседа, ответы на вопросы, карточки-задания		
21	Место приготовления пищи и оборудование его.	1	Комбинированный урок. Беседа, карточки-задания		
22	Посуда и приборы. Правила и приемы ухода за посудой и помещением.	1	Комбинированный урок. Беседа, карточки-задания		
23	Сервировка стола к завтраку. Практическая работа.	1	Комбинированный урок. Текущий контроль.		
24-25	Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Бутерброды.	2	Комбинированный урок.		
26-27	Приготовление салатов и винегретов. Практическая	1	Практическое занятие. Текущий		

	работа.		контроль.		
28	Правила заваривания чая.	1	Практическое занятие. Текущий контроль.		
29	Приготовление блюд из яиц. Отварные яйца. Практическая работа.	1	Практическое занятие. Текущий контроль .		
30	Обобщение тем по разделу «Питание».	1	Коррекция памяти.		
	<b>Культура поведения</b>	<b>(6 ч)</b>			
31-32	Значение осанки. Формы исправления осанки Осанка.	2	Комбинированный урок. Беседа.		
33-34	Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании; приемы обращения с просьбой.	2	Проверка знаний, текущий контроль за действиями.		
35-36	Правила поведения за столом. Сервировка стола к чаепитию.	2	Проверка знаний, текущий контроль за действиями		
	<b>Жилище</b>	<b>(9 ч)</b>			
37-38	Виды жилых помещений в городе и селе: жилой дом, квартира, интернат.	2	Текущий контроль за действиями.		
39	Варианты квартир и подсобных помещений.	1	Беседа, карточки задания.		
40-41	Почтовый адрес дома, школы. Заполнение адреса на конвертах. Практическая работа.	2	Беседа, карточки задания.		
42	Гигиенические требования к жилому помещению	1	Беседа, карточки задания. Текущий контроль.		

43-44	Инвентарь и приспособления для уборки. Правила вытирания пыли, подметания пола.	2	Беседа, карточки задания. Текущий контроль за действиями.		
45	Обобщение тем по разделу «Жилище».	1	Коррекция памяти.		
	<b>Транспорт</b>	<b>(6 ч)</b>			
46	Виды транспортных средств.	1	Комбинированный урок. Беседа, карточки задания.		
47-48	Поведение в транспорте и на улице	2	Текущий контроль за действиями.		
49-50	Правила и знаки дорожного движения.	2	Фронтальный опрос.		
51	Обобщение тем по разделу «Транспорт».	1	Коррекция памяти.		
	<b>Торговля</b>	<b>(8 ч)</b>			
52	Виды торговых предприятий. Их значение для людей, и животных.	1	Беседа, карточки задания		
53	Продуктовые магазины и их отделы.	1	Беседа, карточки задания		
54-55	Экскурсия в продуктовый магазин.	2	Текущий контроль за действиями.		
56	Виды товаров: фасованные, в развес и в розлив.	1	Беседа, карточки задания		
57-58	Порядок покупки товара в продуктовом магазине. Срок годности.	2	Беседа, карточки задания.		
59	Обобщение тем по разделу «Торговля».	1	Коррекция памяти.		
	<b>Семья</b>	<b>(4 ч)</b>			



60-61	Семья, родственные отношения в семье.	2	Беседа, карточки задания.		
62-63	Состав семьи учащихся, взаимоотношение в семье.	2	Беседа, карточки задания.		
64-66	Обобщение разделов за год	3	Коррекция памяти.		
67-68	Повторение.	1	Коррекция памяти.		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 24796901158842737022784036765956054387186855862

Владелец Клочкова Светлана Николаевна

Действителен с 15.05.2023 по 14.05.2024